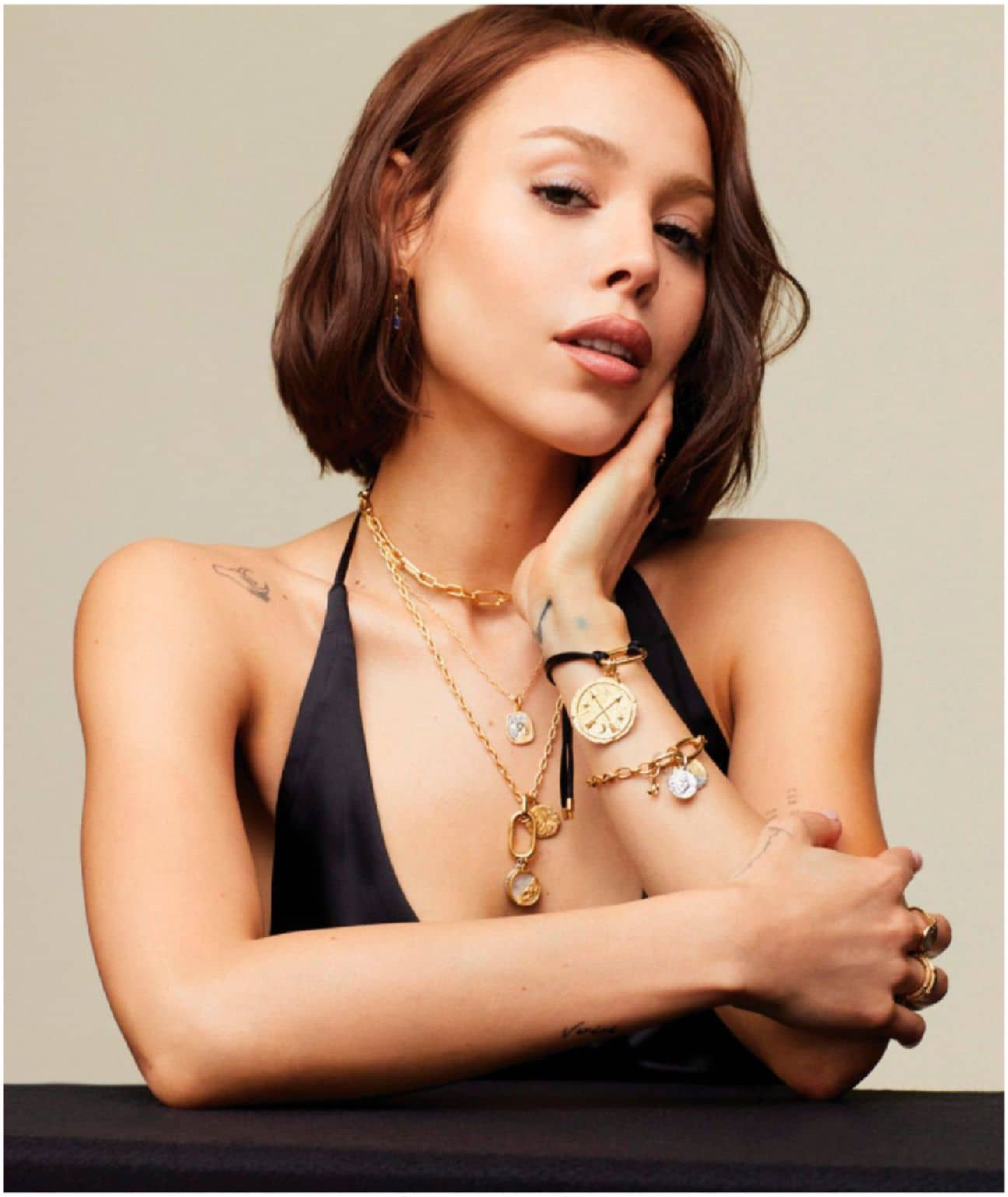
SEPTIEMBRE 2026
COSMOPOLITAN
EL ENCANTO DE
Jennie
¿Te atreverías a cambiar tu color de ojos?
Investigamos sobre este procedimiento
Básicos icónicos
para transicionar tu estilo hacia el otoño
+
La única guía que necesitarás
al elegir tu chamarra de piel ideal
Los problemas de la no-monogamia
¿Falló el experimento?
$ 89 MXN
COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE. UU.
SEPTIEMBRE 2026
Solo para mayores de edad

DANNA X PANDORA



ENCUÉNTRANOS EN **MX.PANDORA.NET** Y EN TIENDAS FÍSICAS:

PANDORA Liverpool El Palacio de Hierro

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
REDACTORA **Regina Cuevas de la Fuente**
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
EDITORA WEB & SOCIAL MEDIA **Pamela López Valdez**
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS. COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

Media — El Poder de Contar y Conectar

DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

COMERCIAL
COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

VENTA DE SUSCRIPCIONES
55 9344 0404
WhatsApp: 55 7195 4525
Horario de atención:
Lunes a viernes, de 9:00 a 19:00 h

La *it bag* del otoño es de Prada y se llama *Bonnie*. Es un accesorio clásico y atemporal, perfecto para añadir un toque de sofisticación y funcionalidad a tu día a día.

COSMOPOLITAN

Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 2026 N° 09. Fecha de impresión: 7 de agosto de 2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe N° 481, piso 10, colonia Santa Fe Cuajimalpa, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05348, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656 con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco N° 435, colonia San Juan Tlihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, Tel. 55-5230-9500. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, colonia Santa María Insurgentes, alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación: 24 de agosto de 2026.

EDITORIAL TELEVISA, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.
Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958

TuSuscripcion.com

FOTO: CORTESÍA.

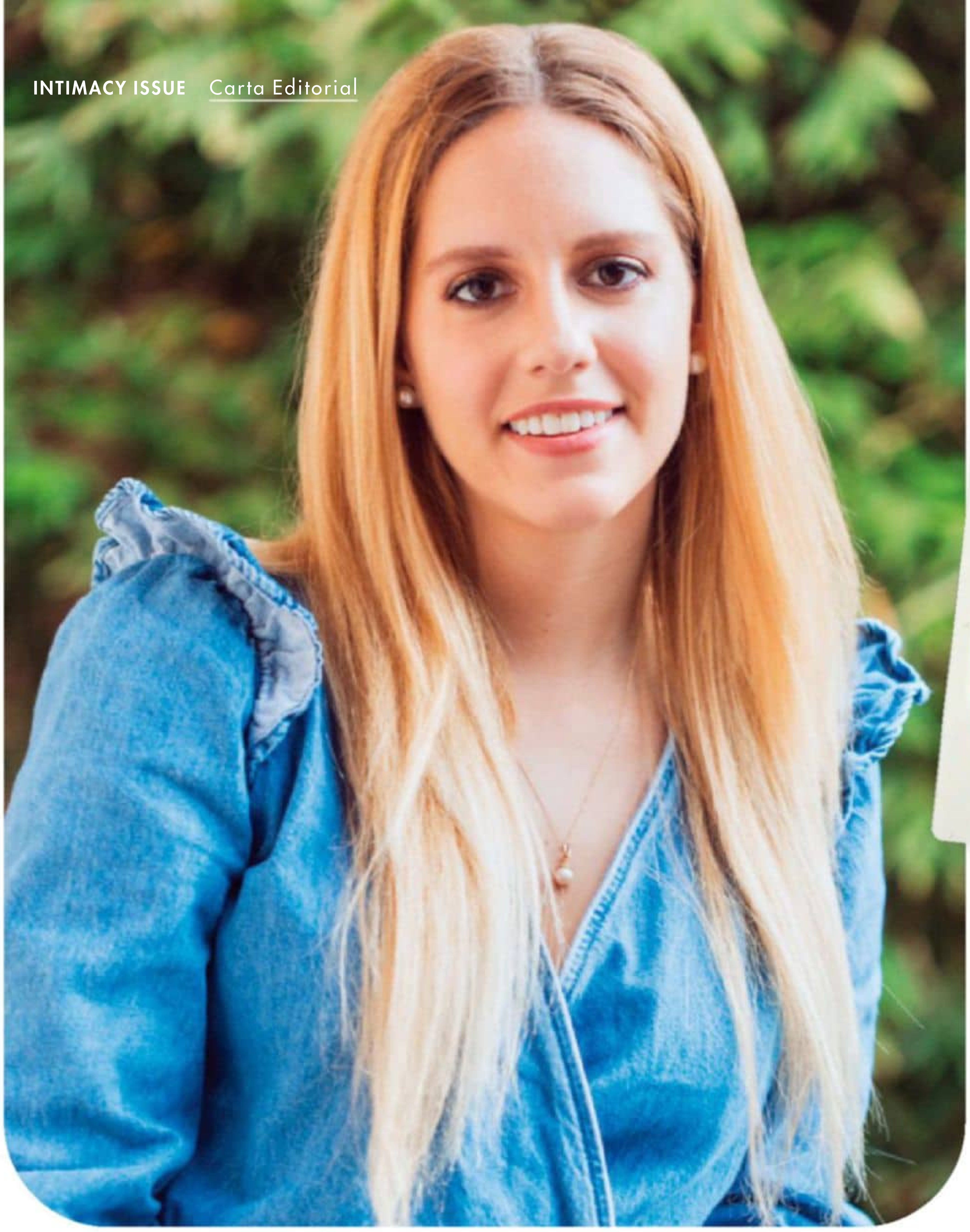
Revistas.PeruRadio.net.pe

Contenido

Quiz: Karol Sevilla 08
Básicos elevados 24
¿Cómo dividir gastos en pareja? 50
Jennie 54
El experimento de la no-monogamia 62
Coctel Party 68
Recap Glow Awards 74
Astrocartografía 78

FOTOS DE PORTADA:
GRAYSON VAUGHAN
STYLING: BRANDON TAN
MAKEUP: LEE SOL EN CO-OP
PELO: EVANIE FRAUSTO PARA REDKEN

Look de portada: toda la ropa y accesorios, **Chanel.** Chamarra, **Chanel de Pechuga Vintage**. *Bra* y *briefs*, **Chanel.** Broche, **Bill Blass de eBay.** Esta página: vestido, **Fleur du Mal**. Sombrero, **Moschino.**



Reconectar contigo

Cuando hablamos de intimidad, es común relacionarla con la intimidad física, pero lo cierto es que la palabra se refiere a mucho más. Habla de lo personal, de lo emocional y, sí, también de lo físico. En su definición, intimidad se refiere a la zona más profunda, reservada y auténtica de la vida de una persona o de un grupo. Y en esta edición queremos enfocarnos justamente en ese lado más personal, porque a veces olvidamos que la relación más importante que tendremos siempre es la que construimos con nosotras mismas.

En una época en la que vivimos tan conectados y compartiendo casi todo en redes, es fácil olvidarnos de esos espacios solo para nosotras, y eso es lo que queremos recordar en esta edición: darnos momentos de desconexión para recordarnos quiénes somos en realidad.

Además, estamos felices de tener a Jennie en nuestra portada de este mes, una de las estrellas más reconocidas en el mundo y quien nos contó que después tanto tiempo llena de trabajo y proyectos, por fin está lista para darse un merecido respiro y descifrar qué es lo que sigue para ella.

Espero que esta edición te invite a hacer una pausa y dar una mirada hacia adentro, para recordar que la intimidad no solo se encuentra en una relación con alguien más, sino también en rituales pequeños que te hagan sentir paz.

Constanza

Constanza Alcocer
EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

FOTOS: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES. JENNIE: GRAYSON VAUGHAN.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tu *kit* para septiembre

Hay meses que invitan a salir y descubrir algo nuevo. Esta agenda está llena de eventos, estrenos y experiencias inolvidables.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Música

TINI

La cantante argentina llega con *FUTTTURA World Tour*, el espectáculo más grande de su carrera. Una impresionante producción, coreografías y un recorrido por todas sus etapas musicales. **4 de septiembre, Arena México, CDMX. superboletos.com**

FOTO: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Streaming

La timonel

Cuando un escándalo familiar obliga a una joven promesa del remo a comenzar de nuevo, encuentra una inesperada oportunidad al convertirse en la timonel del equipo masculino de su nueva escuela. Un drama sobre segundas oportunidades.

10 de septiembre por Netflix.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.

Streaming

Brothers

Con una nueva serie de comedia de 8 capítulos llegan Matthew McConaughey y Woody Harrelson en donde interpretan versiones ficticias de sí mismos. Su amistad da un giro inesperado cuando descubren un secreto familiar que podría cambiarlo todo.

23 de septiembre por Apple TV+.

FOTO: CORTESÍA APPLE TV+.

Streaming

The Gentlemen, temporada 2

El universo criminal vuelve a expandirse con una temporada que lleva la historia más allá de Londres. Nuevos enemigos, alianzas inesperadas y mucho humor negro prometen mantener la tensión al máximo.

3 de septiembre por Netflix.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.

Streaming

The Final Problem

Un misterioso asesinato reúne a un grupo de invitados en una exclusiva isla griega, donde todos parecen ocultar algo. Basada en la novela de Benjamin Stevenson, combina suspenso, misterio y giros inesperados que te mantendrán adivinando hasta el final.

24 de septiembre por Netflix.

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.

Streaming

The Morning Show, temporada 4

Jennifer Aniston y Reese Witherspoon regresan con una nueva temporada del exitoso drama que explora el mundo de la televisión, el poder y los desafíos detrás de las cámaras. Nuevos conflictos y alianzas inesperadas.

17 de septiembre por Apple TV+ .

FOTO: CORTESÍA APPLE TV+.

Pantalla grande

Heart of the Beast

Brad Pitt protagoniza este *thriller* de supervivencia dirigido por David Ayer. La historia sigue a un exsoldado de las Fuerzas Especiales y a su fiel perro de combate mientras luchan por sobrevivir en la naturaleza de Alaska tras un accidente aéreo.

FOTO: CORTESÍA PARAMOUNT PICTURES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Televisión

Emmy Awards

La edición número 78 de los Emmy Awards reunirá a las figuras más importantes de la televisión para reconocer las mejores series, actuaciones y producciones del último año.

14 de septiembre por TNT o HBO Max.

FOTO: GETTY IMAGES.

Experiencia

Halloween Horror Nights

Una nueva casa embrujada inspirada en *Evil Dead Burn* que llevará a los visitantes por la cabaña de la familia Price, donde se enfrentarán a los temibles Deadites en un recorrido de escenarios inmersivos y momentos inspirados en la película.

A partir del 28 de agosto en Universal Orlando Resort y del 3 de septiembre en Universal Studios Hollywood.

FOTO: CORTESÍA DE NBC UNIVERSAL.

Arte

YUPICA: Eikō – Sombra aromática

Una experiencia que invita a descubrir la cultura japonesa a través del arte y el olfato. Esta exposición propone un recorrido sensorial inspirado en la estética, los aromas y las tradiciones de Japón.

Hasta el 25 de octubre, MUPE, CDMX. museodelperfume.com.mx

FOTO: CORTESÍA.

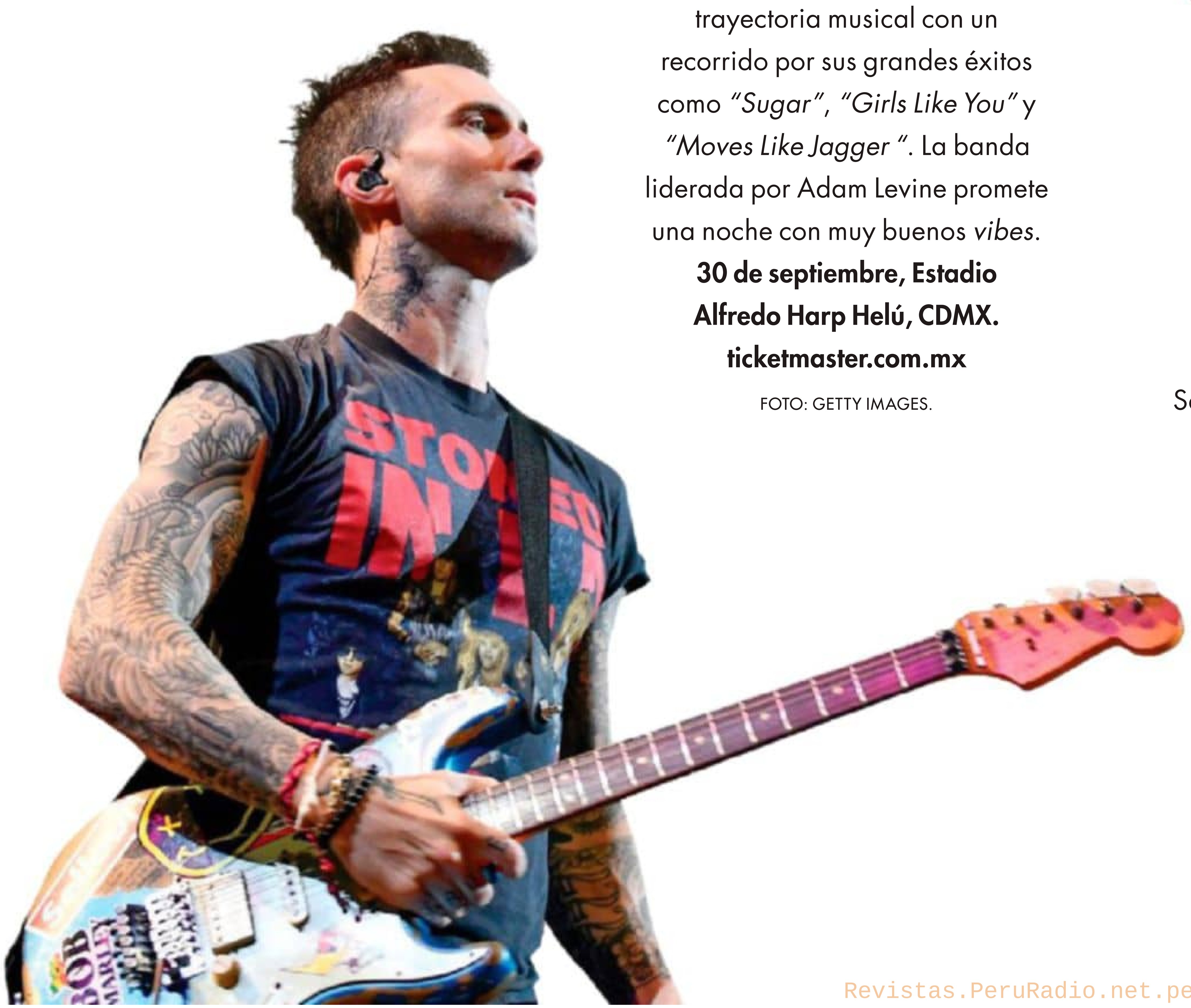
Música

Maroon 5

Llega a la CDMX con su *Love Is Like Tour*, una gira que celebra su trayectoria musical con un recorrido por sus grandes éxitos como *"Sugar"*, *"Girls Like You"* y *"Moves Like Jagger"*. La banda liderada por Adam Levine promete una noche con muy buenos *vibes*.

30 de septiembre, Estadio Alfredo Harp Helú, CDMX. ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.



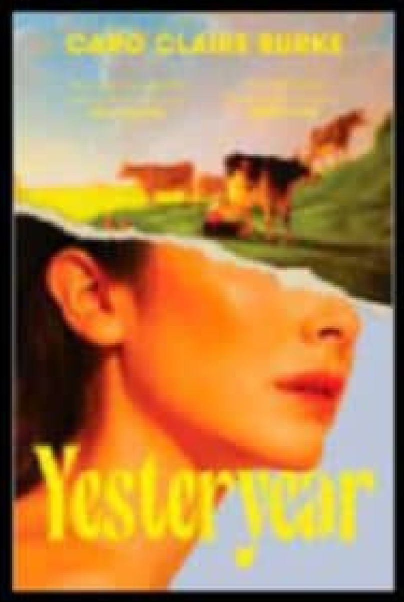
Pantalla grande

Practical Magic 2

Después de casi tres décadas llega la esperada secuela de Sandra Bullock y Nicole Kidman que trae de vuelta la magia, el misterio y el encanto que convirtieron a la película original en un clásico.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. PICTURES.

Get lit



Para leer

YESTERYEAR

La exitosa novela de Caro Claire Burke sigue a Natalie Heller Mills, una *influencer* estadounidense que ha construido una imagen perfecta como *tradwife*. Sin embargo, todo cambia cuando despierta en 1855 y debe enfrentarse a la dura realidad de la vida sin comodidades.

FOTO: CORTESÍA GOODREADS.

TED TALKS DAILY

Para escuchar

TED TALKS DAILY

Ideas que inspiran, historias que transforman y conversaciones que abren nuevas perspectivas. TED Talks Daily reúne algunas de las charlas más interesantes sobre ciencia, creatividad, tecnología, bienestar y experiencias humanas para acompañarte en cualquier momento del día.

FOTO: CORTESÍA SPOTIFY.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Q&A

Ana Sofía Gatica

Con el estreno de *El renacer de Luna*, Ana Sofía inicia una nueva etapa en su carrera y nos habla sobre sus inicios en la actuación, los aprendizajes que la han acompañado a lo largo del camino y el reto de interpretar, por primera vez, a unas gemelas.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

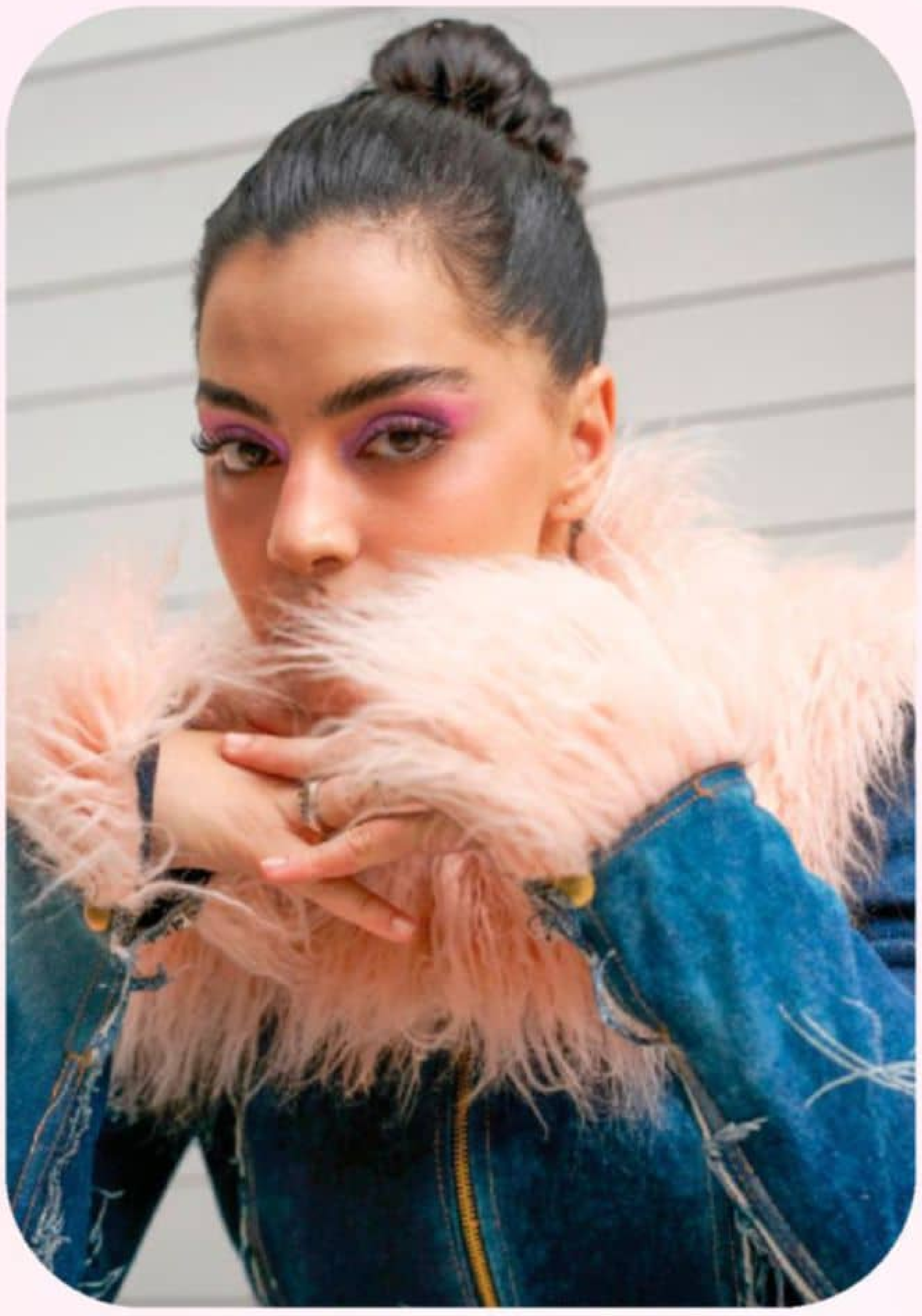


FOTO: CÉSAR LARENAUDIE. MAQUILLAJE: LUIS GIL. PELO: GABY MONTES DE OCA. *STYLING*: JJ RIZO.

¿En qué momento decidiste que querías dedicarte a la actuación?
Desde chica. Viendo teatro con mi madre le dije: "Cuando sea grande, vas a venirme a ver aquí". 20 años después me fue a ver en mi primer proyecto, *La obra que sale mal*.

A lo largo de tu carrera has interpretado personajes muy distintos. ¿Cuál ha sido el que más te ha retado y qué aprendiste de él?
En teatro, en *Jauría* interpretaba el personaje de *Ella*. Es una obra que habla sobre una violación colectiva que hubo en Pamplona en 2016. Fue difícil sostener esa historia en mi cuerpo y repetirla una y otra vez. También en *El renacer de Luna*, hacer gemelas no solo es demandante a nivel actoral, sino también físicamente. Ha sido un maratón de cinco meses para mí.

¿Cómo encuentras el equilibrio entre tu trabajo y tu vida personal?
Lo encontré porque mi cuerpo me obligó a parar. No lo supe escuchar y desarrollé una enfermedad autoinmune que se llama disautonomía hace dos años. Sin duda, me cambió la vida y me hizo poner las cosas en la balanza. Es chistoso, porque siento que eso me ayudó a disfrutar más el presente, ya sea en *set*, en una fiesta, en casa, con amigas, con familia... me gusta estar donde estoy cuando estoy ahí.

¿Qué disfrutas más del proceso de construir un personaje desde que recibes el guion hasta que ya lo ves en pantalla?
Que con el tiempo va creciendo y encuentras los detalles y sutilezas de ese personaje. Por eso me encanta el teatro, porque la repetición te da el privilegio de profundizar cada vez más e ir detallando con fineza.

¿Hay alguna persona o experiencia que haya marcado un antes y un después en tu carrera?
¡Sí, muchas! He tenido la fortuna de trabajar con personas en teatro, cine y televisión que me han guiado a lo largo del camino. Irene Azuela, Zuria Vega, Fernanda Castillo, Diana Sedano, Luis de Tavira, Erik Hayser, Angélica Rogel, Emma Dib y David Gaitán. Ahora, en *El renacer de Luna*, mis maestros fueron el elenco: Graco Sendel, Ale Bellon, Ale Müller, David Ulloa, Sebastián Poza, Eduardo Zuchi, Mar Sordo... ellos han sido parte esencial para crear a Yesenia y Tara, y a la vez intentar ser cada vez mejor compañera y actriz.

En *El renacer de Luna* interpretas a dos personajes muy distintos: las gemelas Yesenia y Tara. ¿Qué significó para ti asumir este doble reto?
Hacer gemelas me daba terror, y justo por eso acepté hacerlo. Siempre que hay vértigo es una buena señal para aventarme. Yesenia conectó con la parte musical y la sensibilidad, y Tara con el sarcasmo y lo determinada que es hacia sus objetivos... aunque sus objetivos estén torcidos (risas).

Fuera de los *sets* de grabación, ¿qué *hobbies* o actividades no pueden faltar en tu día a día?
Uy, tengo muchos. Clases de bajo, cantar, escribir, las caminatas eternas con Tomasa en Chapultepec, salir a tomar fotos, cocinarme... y creo que estar con mis amigas y amigos ya se convirtió en un *hobby* (risas).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Q&A

Samantha Acuña

Con una carrera en constante crecimiento, Samantha se ha consolidado como una de las actrices mexicanas con mayor proyección de su generación. Mientras se prepara para el estreno de *Colisión*, la nueva serie de HBO, y continúa dando vida a Rubí en la sexta temporada de *Rosario Tijeras*, nos reveló algunos detalles que quizás no conocías.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Este año estrenas *Colisión* en HBO. ¿Qué fue lo primero que te atrapó de Aitana?
A mí me encanta entender y empatizar con el corazón de mis personajes, y darles una historia más allá de la que ustedes ven en pantalla. En Aitana van a ver a una chava extrovertida, que le gusta llamar la atención y trata con todas sus fuerzas de ser buena amiga, pero las inseguridades que tiene la llevan a hacer cosas que no debería.

Al mismo tiempo, estás grabando la sexta temporada de *Rosario Tijeras*. ¿Cómo ha evolucionado Rubí desde que la conocimos hasta ahora?
Rubí ha sido el personaje que más me ha llevado por diferentes emociones, sensaciones y formas de ser. Si comparamos a la Rubí de la cuarta temporada con la quinta y ahora la sexta, ninguna de ellas se topa. Rubí vive un constante conflicto interno por las cosas que le han pasado en la vida y siempre digo que no es mala, sino víctima, y ver su evolución y entender que los humanos podemos llegar a lugares muy oscuros por lo que nos tocó vivir es rudo.

Si comparas a Alex de *Control Z*, Rubí de *Rosario Tijeras* y Aitana de *Colisión*, ¿con cuál sientes que compartes más cosas en tu personalidad?
(Risas) Creo que con las tres, en cierta forma: Aitana me recordó que yo también he sido "mala" amiga, que en momentos de mucha inseguridad también he hecho cosas que lastimaron, recordándome que somos humanos. De Alex y Rubí, el entregarse por completo hacia la gente que aman.

Tienes el *podcast Charlas con Confianza*. ¿Qué has aprendido de las historias que las personas comparten contigo?
Charlas... es mi lugar seguro con Mich Silva, que es mi prima y con quien comparto este proyecto. Hay mucha necesidad de sacar lo que uno tiene adentro, de conocer lo que existe dentro de las personas que llegan a nuestro *podcast* y la vulnerabilidad con la que comparten sus historias: somos espejo, aprendemos y crecemos gracias al otro. Este proyecto quiere alzar la voz para que nadie se sienta solo o sola, que está bien hablar de lo que duele, de lo que lastimó, de lo aprendido y de lo que se goza.

¿Qué aprendizaje ha cambiado tu forma de trabajar frente a la cámara?
El crear más historia de la que ya está escrita, no importa si no se ve en pantalla, pero entendí que los personajes tienen vida y el público solo ve una parte de ella; crearles esa historia me hace vivirlos, sentirlos más, entenderlos más y conectar todavía más.

Si pudieras describir este momento de tu carrera en tres palabras, ¿cuáles serían?
Locura, agradecimiento y firmeza.

FOTO: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Hay regresos que se sienten como volver a casa, y el de Karol Sevilla con *Soy Luna* es uno de ellos. Después de conquistar a toda una generación, la actriz y cantante vive un nuevo capítulo que tiene a sus *fans* más emocionados que nunca. Entre este esperado *comeback* y los proyectos que siguen impulsando su carrera, Karol demuestra que no deja de reinventarse. En este *Cosmo Quiz* nos invita a conocerla un poco más fuera de los reflectores.

POR PAMELA LÓPEZ
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

Cosmo Quiz

Karol Sevilla

Revistas.PeruRadio.net.pe

Apodo:

Güera
Wera
Galletita

Signo zodiacal:

Escorpio

¿*Team* café o
team matcha?

#Teamté

Tu *comfort food*:

Alitas

Artista con quien
soñarías colaborar:

Robert Downey Jr
Selena Gómez

Serie que podrías
ver mil veces:

The Walking Dead
Soy Luna

Canción que tienes
en *repeat*:

"Mentiras"
- Los amigos Invisibles
"Mujeres"
- Arjona

Destino al que
siempre regresarías:

Todos los
destinos del
tour de
Soy Luna

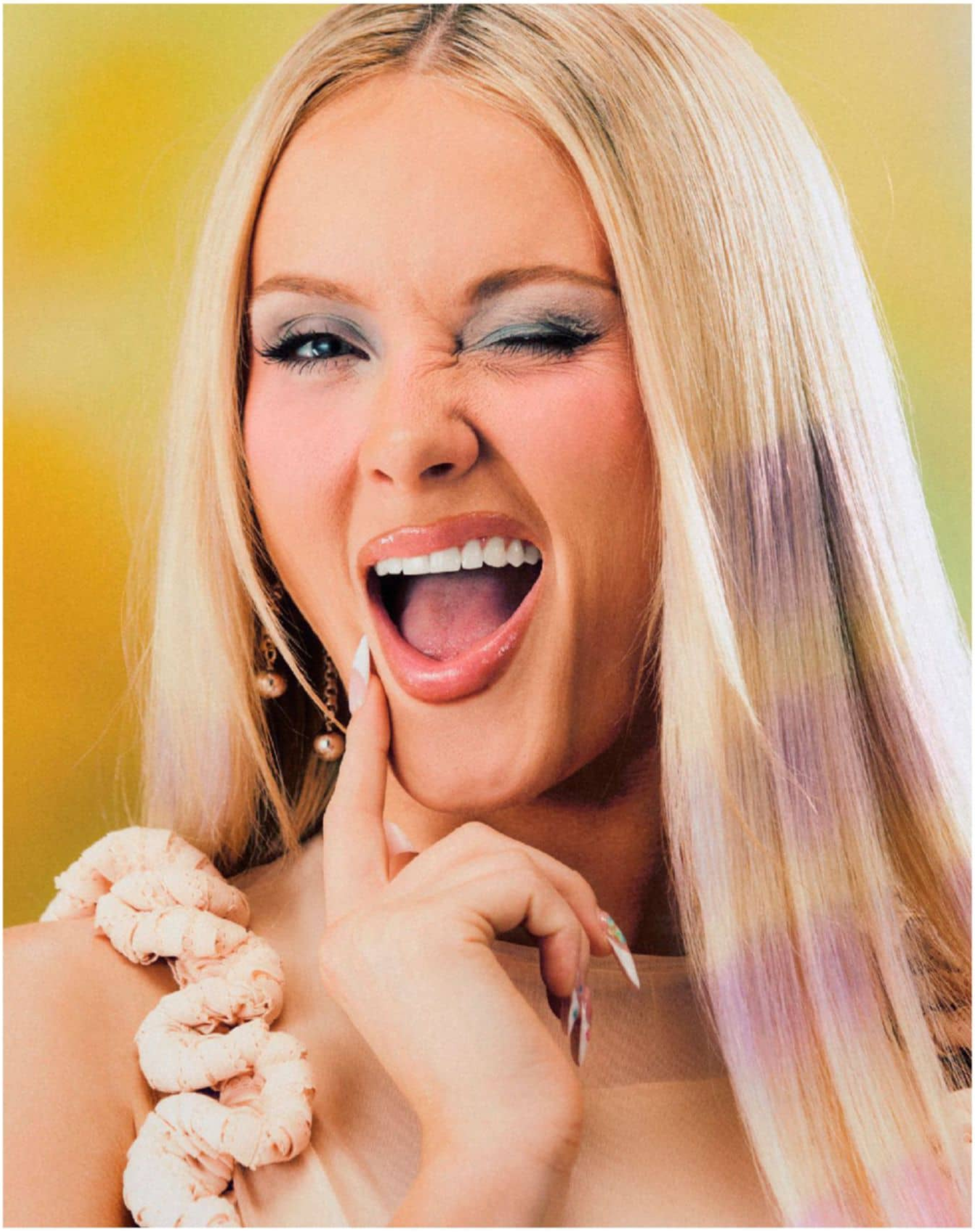
El mejor consejo que te han dado:

Vive el momento,
no sabes cuando
será tu
último viaje

Tu *red flag* (según tú):

Soy #workaholic
y perfeccionista

Revistas.PeruRadio.net.pe



PELO: CHRISTINE MARIE KAT EN AMOY GROUP. *MAKEUP*: SOPHIA SINOT EN THE WALL GROUP. PRODUCCIÓN: SHANYA VALIES.

Midnight Sun

Zara Larsson ha tenido uno de los mejores años en la música pop, pero para quienes han seguido a la *pop star* sueca desde *"Never Forget You"*, nada de esto es sorpresa.

FOTO: PER FLORIAN APPELGREN ⋆ *STYLING*: LIEKE BROEKHUIZEN ⋆ POR IVANA BATSTRA DONAHUE

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuando tenía 10 años, Zara ganó la versión sueca de *America's Got Talent* cantando "*My Heart Will Go On*" de Celine Dion. Los siguientes años estuvieron llenos de viajes a Los Ángeles, reuniones con Disney y varias de las principales disqueras, una serie de *reality*... pero poco éxito. Mirando hacia atrás a ese periodo, Zara dice que tan solo era muy chica. Aun así, nunca se rindió.

En 2012 firmó de manera oficial con una disquera y lanzó *EP* tras *EP* y, por fin, empezando en 2015, comenzó a lanzar *megahits* como "*Never Forget You*", "*Lush Life*", "*Girls Like*", y –mi favorita por siempre– "*Symphony*", de 2017. Sin embargo, incluso entonces –dice–, nunca sintió que hubiera alcanzado su máximo punto. "Siempre he tenido sueños muy grandes. Siempre hay algo nuevo qué crear. Siempre quiero evolucionar".

Para Zara, quedarse quieta no es una opción, aunque ese ritmo frenético constante haya traído consigo ciertos desafíos. "Al principio, todo fluía con mucha facilidad", me cuenta. "Desde mi primer sencillo, la cosa no paraba de avanzar. Y luego sentí la presión de mantener ese ritmo. Empecé a compararme con la versión de mí misma que cosechaba éxitos. Me entristecía mucho que las cosas ya no surgieran de forma natural". Terminó inmersa en una lucha contra sí misma, sobre todo porque, como explica: "En Europa me presentaba en grandes estadios, mientras que en Estados Unidos tenía que iniciar de cero en antros. Sentía que debía volver a empezar".

No es que disfrutara menos de formar una nueva base de *fans*. Para ella, era otra oportunidad de evolucionar. "Comencé a hacer lo que quería otra vez en lugar de lo que pensaba que otros querían". Cuando le pregunto si ahora ve esa etapa como un bache en su carrera, responde con firmeza: "Al fin y al cabo, es un bache. Pero eso no significa que sea el fin de todo".

Nunca se han dicho palabras más sabias, pues ha regresado con fuerza gracias a un nuevo álbum, el reciente *Midnight Sun*, sobre el que comenta: "El éxito no te hace necesariamente más feliz. Te brinda más oportunidades, pero yo ya era feliz".

Mientras platicamos, resulta evidente hasta qué punto la música y personalidad de Zara se han entrelazado en los últimos años. Ambas giran en torno al color, la brillantina, la felicidad y la diversión; no solo porque funcionen bien, sino porque reflejan auténticamente su esencia. A ojos de sus seguidores, ella es, en esencia, la versión humana de un arcoíris.

Es muy probable que hayas visto los videos de TikTok relacionados con "*Symphony*" donde la canción suena de fondo sobre imágenes de hermosos atardeceres y delfines acompañadas de textos de corte un tanto existencial. Internet ha coronado de manera oficial a Zara como la "*Dolphin Girl*", un título que ella asume con total naturalidad. "Vi que eso circulaba por ahí y pensé: '¿Pero qué demonios...?'", comenta.

> **"Al final del día, solo soy una chica con algo por decir".**
> -ZARA LARSSON

Eso no significa que sea inmune a los aspectos más negativos de la cultura en línea. Zara está en TikTok y le gusta dejar comentarios, en especial sobre temas como el feminismo, los derechos humanos y la política. "Al fin y al cabo, soy solo una chica que tiene algo que decir. Siempre he expresado mis opiniones con apertura. Siento las cosas con mucha intensidad y de verdad quiero a la gente, pero a veces las cosas se sacan de contexto, la gente malinterpreta o solo no quiere entenderte. Incluso así, eso no puede ser problema mío". Para proteger su tranquilidad, explica, no lee todo lo que se dice sobre ella. "Necesito dejar el teléfono a un lado con frecuencia".

También se rodea conscientemente de personas cuya energía y valores coinciden con los suyos. "No es que sea un requisito estricto, pero si alguien no cree en los derechos humanos fundamentales, no puedo trabajar con esa persona. Para mí, ni siquiera es objeto de debate... es tan solo la base".

Su equipo es su espacio seguro: lo conforman personas con las que conecta en cuanto a humor, gustos y energía, pero sobre todo, personas en la misma sintonía. Y tal vez sea por eso que su activismo nunca parece artificial: lo que ves es lo que hay; no hay filtro entre quién es ella y lo que muestra al mundo.

Cuando le pregunto a Zara cómo se describiría luego de todos estos años bajo los reflectores y si la Zara de 2015 reconocería a la de 2026, ella se ríe. "Creo que me reconocería. Sigo siendo la misma. Quizás, en realidad, me he convertido todavía más en quien ya era entonces", sostiene.

Lo que ha cambiado es su vida amorosa. O más bien, el caos de esta. "Estoy mucho menos preocupada con los chicos", revela. Lleva seis años con su novio y describe la sensación de calma que siente con él como "algo en realidad maravilloso. El amor fluye con naturalidad y sin complicaciones. Me siento segura a su lado". Según Zara, una de las razones por las que se convirtió en artista fue que "buscaba validación, atención y amor por parte de los demás", cosas que, según afirma, ya no necesita. "El amor me ha enseñado a ser más amable conmigo misma. Eso significa que ya no me expongo a situaciones que solo traen caos o drama por el simple hecho de querer sentir algo. Sigo amando con intensidad, pero ahora sé que no hace falta estar rota para sentir que el amor es auténtico".

Por ahora, está feliz quedándose donde está y disfrutando un poco más de su etapa de *Midnight Sun*. Los delfines también siguen ahí, junto con los brillos y los colores. "Creo que cada vez soy más auténtica", acepta. "La música marca el camino".

¿Qué quiere lograr cuando esté lista para seguir avanzando? "Una gira por estadios", suelta con una gran sonrisa. "Una producción en verdad espectacular. Quiero construir todo un universo". Habla de llenar grandes recintos, hacer bailar a la gente y crear recuerdos con sus *fans*. Como ella misma concluye: "Cantar es mi único gran amor, cantar es lo que soy... lo llevo en el ADN".

Revistas.PeruRadio.net.pe

style

Cosmo's Most Wanted

Esta historia demuestra que basta un detalle para transformar lo esencial.

POR ANDREA SIERRA
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

Bra y short, **SKIMS.**

Joyería, **Messika.**

Contrastes

Por un lado, una silueta limpia; por el otro, un *set* de alta joyería que transforma la simplicidad a través de la luz y el movimiento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pausa

Hay pequeños rituales que merecen su propio uniforme. La delicadeza encuentra el equilibrio perfecto, demostrando que el lujo también puede formar parte de la rutina.

Bralette y tanga, **Aerie.**

Joyería, **Bvlgari.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Con intención

Porque la elegancia nunca depende de una sola prenda, sino de los detalles que la acompañan.

Joyería, **Pomellato.**

Bralette, **Etam.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

La única guía de chamarras de piel que vas a necesitar

Todo lo que debes saber antes de invertir en este ícono de la ropa exterior.

POR ALEXANDRIA DALE

Cuando se trata de básicos de clóset, pocas piezas trabajan tan duro como una chamarra de piel. Ponte una sobre un vestido vaporoso para darle un toque *grunge* o combínala con *jeans* y una playera para un *look* fácil y perfecto para todos los días.

Práctica y *cool* a partes iguales, pasa sin esfuerzo de los festivales a una escapada de fin de semana en la ciudad sin perder el ritmo. Antes de invertir en una hay más cosas a considerar que solo tomar la primera *biker* que veas. La chamarra adecuada elevará incluso el *outfit* más sencillo y podrá acompañarte durante años en tu clóset. Gayaneh Guiragossian, directora de estilo y dirección artística de Vestiaire Collective, te comparte todo lo que necesitas saber.

Elige tu estilo

Desde las clásicas *bikers* hasta los *blazers* de corte sastre, las chamarras de piel abarcan una gran variedad de siluetas. La elección correcta depende de tu estilo personal, de cómo la vayas a usar y de si buscas una pieza llamativa o algo más versátil.

La *biker*: con cierre asimétrico y una forma estructurada, aporta actitud al instante.
El *blazer*: ofrece una apariencia más pulida y pasa con toda facilidad del día a la noche.
La *bomber*: relajada y de silueta *oversized*, es de los estilos más desenfadados dentro de las chamarras de piel.
La aviador: por lo general, está forrada con *shearling* y tiene una estética *vintage* muy marcada.
La *cropped*: al llegar a la cintura, funciona mejor con prendas de tiro alto.

AHORRA Chamarra de piel sintética, **Marks & Spencer.**

INVIERTE Chamarra de piel de segunda mano, **Acne Studios vía Vestiaire Collective.**

GASTA Chamarra de piel genuina, **AllSaints.**

Conoce tu piel

La piel suele verse mejor con el paso del tiempo, desarrollando una pátina natural con los años. La piel de cordero es suave y ligera, mientras que la de becerro ofrece más estructura y durabilidad.

Nappa se refiere al acabado, apreciado por su tacto suave y sedoso, así como por su brillo sutil. Si la piel genuina no está dentro de tu presupuesto, las opciones sintéticas han evolucionado muchísimo y las tiendas de moda accesible ofrecen alternativas muy convincentes a precios más accesibles. Ya sea piel genuina o sintética, busca una textura suave y flexible, y evita cualquier cosa que se sienta demasiado rígida o con apariencia plástica.

Encuentra el ajuste correcto

Una chamarra de piel debe sentirse ajustada, pero no restrictiva, ya que la piel genuina cederá con el tiempo. Las costuras de los hombros deben quedar justo al borde de tus hombros y las mangas deben llegar a la altura del hueso de la muñeca.

Compra de segunda mano

¡Deja que alguien más haga el trabajo de amoldarla por ti! Revisa las costuras, el forro, los herrajes y los cierres, ya que revelan mucho sobre la calidad. Un ligero desgaste puede aportar carácter, pero evita piezas con grietas pronunciadas, rayones profundos u olores fuertes, ya que son más difíciles de reparar (aunque los especialistas en limpieza pueden ayudar).

FOTOS: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN: ANDREA REITER.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ALTO IMPACTO

Hay tendencias que llegan para transformar una silueta completa, y este otoño las botas altas, las faldas y vestidos con cola comparten una misma intención: alargar la figura y aportar movimiento a cada paso.

POR ANDREA SIERRA

FOTOS RUNWAY: ACNE STUDIOS WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, FRANCOIS DURAND/GETTY IMAGES; BLUMARINE WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, PIETRO D'APRANO/GETTY IMAGES; CHLOÉ WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, VICTOR VIRGILE/GAMMA-RAPHO VÍA GETTY IMAGES; ELISABETTA FRANCHI FALL/WINTER 2026, CORTESÍA DE LA MARCA; ERMANNO SCERVINO WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, JUSTIN SHIN/GETTY IMAGES; MIU MIU WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, ESTROP/GETTY IMAGES; PRADA WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, VICTOR VIRGILE/GAMMA-RAPHO VÍA GETTY IMAGES; VALENTINO FALL/WINTER 2026, DANIELE VENTURELLI/GETTY IMAGES PARA VALENTINO Y VAQUERA WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, ESTROP/GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Made to stand

Las *high knee boots* regresan como una de las piezas más poderosas de la temporada. Ya sea en versiones ajustadas que se funden con la pierna o en siluetas más relajadas, su capacidad para estilizar y aportar carácter las convierte en un imprescindible y, más que un complemento, son el punto focal de cualquier *look*.

1. Collar, **UNOde50.**
2. Anillos, **Pandora.**
3. Aretes, **Pandora.**
4. Botas, **Victoria Beckham en Farfetch.**
5. Bermudas, **Saint Laurent.**
6. Lentes de sol, **Rick Owens en Farfetch.**
7. Bolsa, **Fendi.**
8. Cinturón, **Mango.**
9. *Blazer*, **Saint Laurent.**
9. *Brasier*, **Intimissimi.**

Follow the train

Las colas dejan de pertenecer en exclusiva a los *outfits* de noche para conquistar también propuestas más versátiles y modernas. Presentes en vestidos, faldas e incluso diseños minimalistas, añaden movimiento, dimensión y una dosis de *glamour* equilibrada a la perfección. El resultado es una silueta que fluye con naturalidad y transforma *looks* del día a día en instantes memorables.

1. Anillo, **Anita Ko.**
2. Anillo, **Pandora.**
3. Aretes, **Ettika en Revolve.**
4. Collar, **Demarson en Revolve.**
5. Suéter, **Magda Butrym.**
6. Falda, **The Andamane.**
7. Lentes de sol, **Dior en Sunglass Hut.**
8. Bolsa, **Gucci.**
9. Botas, **KHAITE en Farfetch.**
10. Reloj, **Tissot.**
11. Brazalete, **Pandora.**

FOTOS RUNWAY: ALTUZARRA FALL/WINTER 2026, CORTESÍA DE LA MARCA; BALENCIAGA WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, VICTOR VIRGILE/GAMMA-RAPHO VÍA GETTY IMAGES; CHRISTIAN DIOR WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, ESTROP/GETTY IMAGES; FERRAGAMO WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, ESTROP/GETTY IMAGES; LOEWE WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, ESTROP/GETTY IMAGES; SANDY LIANG FALL/WINTER 2026-2027, VICTOR VIRGILE/GAMMA-RAPHO VÍA GETTY IMAGES Y SPORTMAX WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, MARCO MANTOVANI/GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Glam* news

Nuevo mes, nuevas obsesiones. Entre bolsas que prometen convertirse en *it-bags* y fragancias que nos hacen pensar en otoño, estas son las novedades que no te puedes perder.

POR ANDREA REITER

Multitask de lujo

www.louisvuitton.com

Si eres de las que busca la bolsa que te acompañará a partir de ahora en todo momento, la *Multipass* de Louis Vuitton merece un lugar en tu radar. Presentada por primera vez en la colección *Cruise 2026* y ahora protagonista de *Otoño-Invierno 2026*, su silueta combina líneas limpias con un diseño superversátil. Gracias a su asa corta, cadena trenzada y correa ajustable, todas removibles, puedes llevarla al hombro, cruzada, en la mano o incluso en la muñeca. Además, llega en canvas *monogram*, piel granulada, acabados efecto gamuza y una nueva versión *Mini Multipass*, perfecta para llevarla de mil formas.

El *debut* de Balmain Beauty huele así

www.balmainbeauty.com

Balmain Beauty presenta *Destin de Balmain*, su primera fragancia que celebra la feminidad con un espíritu audaz y contemporáneo. Este *eau de parfum* floral-frutal combina la frescura de la fresa madura con notas de peonía, lirio y un fondo cremoso de sándalo, logrando un aroma luminoso y sofisticado. Su frasco recargable, inspirado en el icónico laberinto de Balmain, refleja la esencia de la *maison* francesa y se convertirá en un diseño ideal para la decoración de tu tocador.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cálida obsesión

www.acquadiparma.com

La nueva creación de Acqua di Parma, *Cedro Virtuoso*, de la colección *Signatures of the Sun*, es una fragancia que combina la intensidad de la madera de cedro de Virginia con una exclusiva esencia de avellana, dando como resultado un aroma amaderado, cremoso y luminoso que evoluciona sobre la piel con un toque elegante y muy envolvente. Además del *eau de parfum*, la experiencia se completa con crema corporal, jabón, vela y difusor para llevar esta esencia a cada rincón de tu casa. Una propuesta perfecta para quienes buscan un lujo sutil para todos los días.

Un objeto de deseo

www.cartier.com

Cartier amplía su universo con el nuevo bolso *Clash*, que toma inspiración de una de las colecciones de joyería más famosas de la casa. Su diseño minimalista incorpora un cierre metálico inspirado en el emblemático *picot* de *Clash* de Cartier, convirtiendo cada detalle en parte de la experiencia. Confeccionada en los talleres de la firma en Florencia con piel de acabado suave y pensada para acompañarte del día a la noche, está disponible en negro, caramelo y su característico burdeos. Una pieza que demuestra que la elegancia también puede ser funcional y atemporal.

Nuevas versiones

www.fendi.com

Hay piezas que trascienden el tiempo y las tendencias, y la *Baguette* de Fendi es una de ellas. A casi 30 años de su lanzamiento, la firma italiana presenta la *Baguette Re-Edition 2026*, una colección que reinterpreta este bolso con nuevas texturas, acabados y diseños para reflejar distintas personalidades. Desde versiones clásicas hasta propuestas con flecos, lentejuelas y estampados, cada uno celebra la idea de que el estilo es una forma de expresión.

Profundidad reinventada

www.tomfordbeauty.com

Prepárate si ya eras *fan* de *Ombré Leather*, porque Tom Ford Beauty sube el nivel con *Ombré Leather Reserve*, una versión que mantiene el acorde de cuero negro y suma notas de enebro plateado, madera de piñón, ciprés, sándalo y un toque especiado que aporta profundidad. Inspirada en los paisajes del oeste de Texas, equilibra intensidad y sofisticación mientras su frasco negro mate con detalles en platino refleja el carácter elegante y poderoso de la propuesta.

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

The way *she* makes it *iconic*

A punto de estrenar *Mal de amores* en Netflix, Ana Paula Capetillo explora una sensualidad *effortless* a través de esenciales que todas podemos tener en el clóset pero que, con el *styling* adecuado, se transforman en *looks* memorables.

POR ANDREA SIERRA | FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA | *STYLING*: RODRIGO ALCÁNTARA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Monocromático

Intenta que los tonos vibrantes sean los protagonistas del *look*. Cuando el color tiene suficiente fuerza, el resto puede mantenerse simple.

Total look, **Marika Vera.**
Joyería, **Bvlgari.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Elementos

Porque el accesorio correcto no complementa el *outfit*, lo define. Un *total look* negro cobra una personalidad por completo distinta cuando unas botas altas de vinil entran a juego.

Total look, **wardrobe.NYC x H&M.** Joyería y bolsa, **Bvlgari.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Body, **wardrobe. NYC x H&M.**
Shorts, **Intimissimi.**
Joyería, **Bvlgari.**
Zapatos, **Aleví.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Look, **Intimissimi.**
Aretes, **Pandora.**
Zapatos, **Aleví.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Equilibrio

La clave está en mezclar códigos. Siluetas limpias encuentran el contraste ideal con acabados lenceros, creando un *look* que juega entre lo casual y lo sofisticado... porque sí, lo *sexy* también puede sentirse muy natural.

Bra, **Eme Studios.** Falda, **wardrobe. NYC x H&M.** Joyería, **Pandora.** Zapatos, **Aleví.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Traje, **Simorra.**
Bra, **Insimissimi.**
Joyería, **Pandora.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Naturalidad

Un *set* de telas fluidas demuestra que la fuerza de un *outfit* también puede estar en su movimiento. Es una fórmula que siempre funciona.

Look, **Zimmermann.**
Joyería, **Pandora.**
Zapatos, **Aleví.**

Makeup:
Alex Cruz para Sephora México

Pelo:
Gerardo Lanuza para Dyson

Locación:
Hotel Oculto

Amor a Primera Vista

La selección de *looks* *sexys* para una cita nocturna según el equipo de belleza de *Cosmopolitan*.

FOTOS: BEOM SEOK WON
STYLING: JAEYOUNG YOO
POR BETH GILLETTE

Top, **Calvin Klein.**
Falda, **Recto.**
Aretes, **Fendi.**
Pulsera, **Ami Paris.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Top, **Calvin Klein.** Lentes, **Prada.** Aretes, **Tom Wood.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Top, **Calvin Klein.** *Jeans* y cinturón, **Diesel.** Banda para el pelo, **del estilista.** Aretes, **Dolce & Gabbana.**

TRADUCCIÓN: RAYEN BASILIO.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Toda la ropa
y joyería,
Celine.

Modelo: **Zaqi**
Pelo: **Jihye Oh**
Makeup: **Sayoung An**
Editora de belleza:
Haeri Jo
Diseñadora
de arte y digital:
Seokyoung Jang

Brochas hermosas

Las únicas seis herramientas de maquillaje que vas a necesitar, de acuerdo con las editoras de belleza de *Cosmopolitan US*.

POR JASMINE HYMAN · FOTOS: FLORENCE SULLIVAN

DESDE LA IZQUIERDA: *PRECISION SCULPTING SPONGE*, E.L.F. *03 FOUNDATION OPTIMIZING BRUSH*, PRADA. *BEAUTY FAN BRUSH*, VICTORIA BECKHAM. *BACKSTAGE POWDER BRUSH N14*, DIOR.

Revistas.PeruRadio.net.pe

01. CORRECTORES

"La punta angular llega a rincones pequeños, mientras que las cerdas densas aportan un acabado de cobertura total que oculta ojeras e imperfecciones".

- JASMINE HYMAN, ASSISTANT BEAUTY EDITOR.

Concealer Brush, **Haus Labs.**

02. SOMBRAS

"Esta funciona muy bien con pigmentos en polvo o crema, y la forma abovedada ayuda a difuminar las orillas".

- BETH GILETTE, EDITORA DE BELLEZA.

217 brocha de difuminado sintética, **MAC Cosmetics.**

03. BASES

"Tu base solo se verá tan bien como la brocha con que la apliques. Esta no deja marcas, solo piel suave y uniforme".

- JH.

Ambient Soft Glow Foundation Brush, **Hourglass.**

04. POLVOS

"La uso para aplicar todo tipo de polvos: *blush*, *bronzer* e iluminador. Su forma angular aplica el producto con precisión y sus suaves cerdas difuminan el color sin esfuerzo".

- BG.

Brocha 04, **Rèphr.**

05. CREMAS Y LÍQUIDOS

"Esta aplica productos para mejillas impecablemente. Uso el lado angular para esculpir con *bronzer* o iluminador y el lado rendondeado para derretir el *blush* en mis mejillas".

- LAUREN BALSAMO, DIRECTORA DE BELLEZA.

Brocha Duo 2.0, **Refy.**

06. DETALLES FINALES

"Las cerdas suaves y de forma cónica recogen la cantidad justa de polvo suelto o compacto para lograr un acabado impecable y difuminado, sin apelmazamientos ni parches".

- LB.

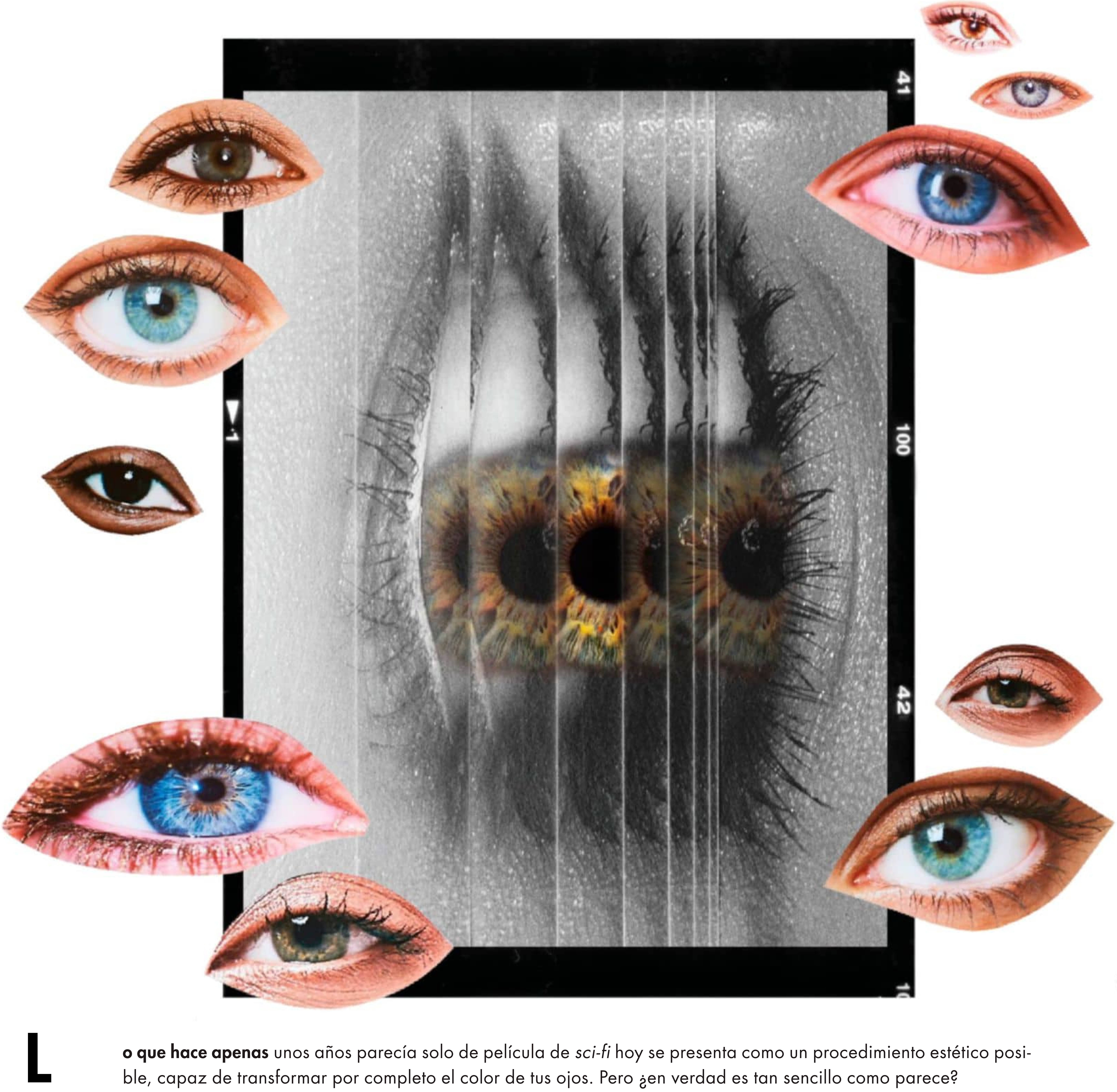
The All-Over Powder Brush, **Saie.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Y si pudieras cambiar el color de tus ojos?

Una oftalmóloga explica lo que en realidad implica.

POR ANDREA SIERRA

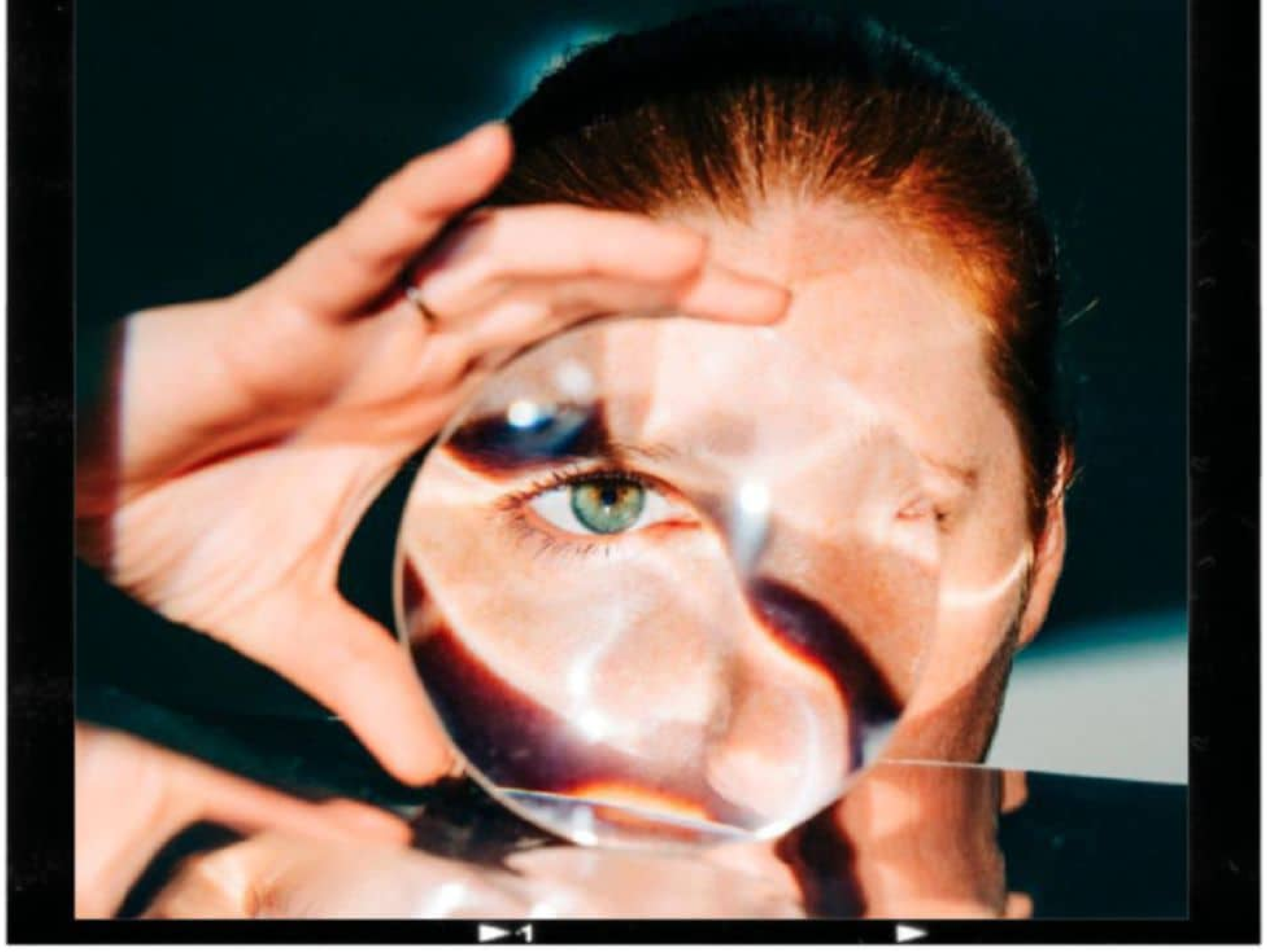


FOTOS: GETTY IMAGES; RETRATO: CORTESÍA.

Lo que hace apenas unos años parecía solo de película de *sci-fi* hoy se presenta como un procedimiento estético posible, capaz de transformar por completo el color de tus ojos. Pero ¿en verdad es tan sencillo como parece?

Para entender qué hay detrás de esta compleja tendencia hablamos con la Dra. Mariana Ramírez Mejía, oftalmóloga con alta especialidad en Microcirugía del Segmento Anterior del Ojo, quien explica qué procedimientos existen hoy en día, cuáles son sus riesgos y por qué la salud visual siempre debe estar por encima de cualquier objetivo estético.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Una nueva mirada

Los ojos claros siempre han llamado la atención, pero hoy la conversación es mucho más extensa. "La imagen personal tiene una gran exposición, en especial a través de las redes sociales. Muchas personas buscan acercarse a ciertos estándares estéticos y el color de los ojos es un rasgo que siempre ha generado mucho interés", explica la Dra. Mariana Ramírez.

La especialista señala que la amplia difusión de estas nuevas técnicas oftalmológicas ha hecho que tales procedimientos parezcan mucho más accesibles de lo que son en realidad. "Muchas personas los perciben como procedimientos sencillos, cuando en realidad implican intervenir un órgano en extremo delicado".

Sí es posible, pero... ¿a qué costo? En la actualidad existen procedimientos capaces de cambiar el color de los ojos de forma permanente; sin embargo, ello no implica que sean tratamientos simples o libres de cualquier riesgo.

"Lo primero es entender que se trata de un procedimiento sobre un órgano cuya función principal es permitirnos ver. La prioridad siempre debe ser la salud visual, antes de cualquier procedimiento estético".

Una de las alternativas más conocidas es la **despigmentación del iris con láser**, que elimina parte de la melanina responsable del color café del iris. Otra es la **queratopigmentación**, que modifica la apariencia del ojo mediante pigmentos colocados en la córnea. Por último, están las **prótesis de iris**, desarrolladas en un inicio para pacientes con alteraciones congénitas o lesiones traumáticas, pero que también se han utilizado con fines estéticos.

Entre todos los procedimientos, el láser es quizás el más popular, y funciona mediante la melanina, que es el pigmento responsable del color café del iris. "El láser fragmenta ese pigmento para que el ojo lo elimine gradualmente y el iris adquiera un tono más claro con el paso de las semanas o meses", explica la oftalmóloga. Pero hay un detalle por demás importante del procedimiento: el resultado no puede predecirse en absoluto.

"El color final depende de la cantidad de pigmento y de las características individuales de cada persona. Además, suele requerir varias sesiones y puede ocasionar dolor durante el proceso", añade.

Los riesgos

"El ojo es un órgano en extremo complejo, por lo que cualquier intervención puede afectar la visión", advierte la especialista. Las complicaciones pueden incluir glaucoma, aumento de la presión intraocular, inflamación crónica, infecciones, disminución de la afudeza visual, cataratas, daño corneal e incluso pérdida permanente de la visión.

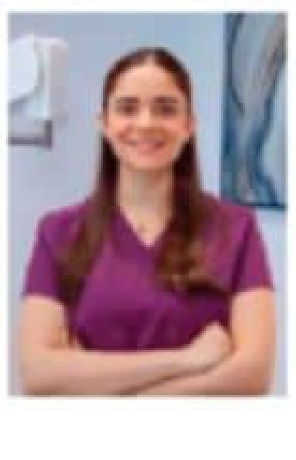
Y atención: que alguien tenga buena vista no implica de forma automática que será candidata para este tipo de procedimientos. "Personas con enfermedades corneales, glaucoma, uveítis, problemas de retina o antecedentes de cirugías oculares complicadas no deberían someterse a estas intervenciones", amplía la doctora. "Incluso en personas con ojos sanos es indispensable realizar una valoración oftalmológica completa, porque tener una visión normal no significa que el procedimiento va a resultar seguro en el largo plazo", advierte.

Mitos y verdades

Uno de los errores más frecuentes es pensar que cambiar el color de los ojos es un cambio cosmético más, y no es así: es un procedimiento quirúrgico que puede llevar a complicaciones en la salud. "Otro mito es creer que, por realizarse con láser, un procedimiento es seguro en automático, y la realidad es que la tecnología, por sí sola, no elimina los riesgos potenciales para la salud ocular", recuerda la Dra. Ramírez.

La experta también aclara que todavía no existe suficiente evidencia para conocer todas las posibles complicaciones a largo plazo, ya que estos procedimientos cosméticos son relativamente recientes.

Antes de dar el siguiente paso consulta con un oftalmólogo, conoce la evidencia científica disponible y analiza si el beneficio en verdad justifica los riesgos. "La visión es uno de los sentidos más valiosos que tenemos. Cuando hablamos de procedimientos con fines exclusivamente estéticos, mi recomendación siempre es priorizar la salud ocular y tomar decisiones basadas en evidencia científica, pues sin lugar a dudas, la belleza nunca debería comprometer la capacidad de ver", finaliza la Dra. Ramírez.



LA DRA. MARIANA RAMÍREZ MEJÍA es oftalmóloga con alta especialidad en Microcirugía del Segmento Anterior del Ojo y se dedica al diagnóstico y tratamiento de enfermedades oculares, con especial interés en la salud del cristalino, la córnea y el iris.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Un nuevo acento

El color encuentra una nueva forma de expresarse.

POR ANDREA SIERRA

Las máscaras de pestañas en diferentes tonos se convierten en el punto de partida que aporta profundidad a la mirada sin recurrir a sombras intensas. Un gesto sutil, pero con suficiente personalidad para cambiar por completo el resultado.

UN GIRO INESPERADO

La elección del color hace toda la diferencia. Los tonos borgoña resaltan los ojos verdes y avellana, el azul intensifica los cafés y el morado aporta un contraste sofisticado a los tonos miel.

Si prefieres un efecto más discreto, el chocolate ofrece una alternativa suave al negro sin perder definición.

MENOS ES MÁS

Cuando las pestañas son el centro de atención, una piel luminosa permite que el color destaque sin competir: la clave es un iluminador en los puntos focales del rostro. Y si no estás lista para llevar el color en toda la mirada, aplica la máscara nada más en las pestañas inferiores para crear un destello de color que solo aparece con la luz.

Get the beauty look

1. *Diorshow Overvolume Mascara*, **Dior. 2.** *Unreal Highlighter Fresh, Healthy Glow Stick*, **Charlotte Tilbury. 3.** Base de maquillaje *Double Wear Stay-in-Place Makeup*, **Estée Lauder. 4.** *BADgal BANG! Electric Purple Mascara*, **Benefit Cosmetics. 5.** *Lustreglass Sheer Shine Lipstick*, **MAC Cosmetics. 6.** *Lustreglass Stainglass Lip Tint*, **MAC Cosmetics. 7.** Sombras de ojos, **Chanel. 8.** *Blush Filter*, **Huda Beauty. 9.** *TattooStudio* gel a prueba de agua para cejas, **Maybelline New York. 10.** *Size Up Mascara*, **Sephora Collection. 11.** *Triple Stepped Eyelash Curler*, **Revlon.**

FOTOS: GETTY IMAGES. PRODUCTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

HAIR RESET

Tratar a tu cuero cabelludo con el mismo nivel de lujo que a tu piel es la nueva regla de oro del *haircare*, y este suero es la inversión definitiva. *Le Super Sérum* concentra el poder de un tratamiento de salón en un *shot* diario que transforma tu melena desde el primer mes. El secreto es una mezcla de extracto de jengibre para reducir la inflamación y vitamina B12 para calmar al máximo. Funciona como un escudo que reactiva el crecimiento, densifica cada fibra y hace magia preservando tu color natural.

Le Super Sérum Revitalisant Fortifiant, **Hair Rituel By Sisley.**

Tal cual: una explosión de frescura que te sigue durante el día.

TROPICAL VIBES

Más que una fragancia, este perfume capilar de Herbal Essences es el *mood booster* absoluto que tu rutina necesita. Con acabado ligero y libre de aceites, transforma tu pelo en el centro de atención. Su fórmula multibeneficios fusiona notas superrefrescantes de pitaya y menta, dejando tu pelo hidratado y con una definición *anti-frizz*.
La verdadera magia está en su tecnología: contiene cápsulas de perfume activadas por movimiento que estallan con un aroma fresco cada vez que tocas tu pelo o te mueves.

Perfume Duradero – Perfume Capilar Multibeneficios, **Herbal Essences.**

Picks Cosmo

POR RAYEN BASILIO

TU NUEVA OBSESIÓN

Inspirada en la energía de los nuevos comienzos, *Rare Beginnings* es una joya floral-frutal con notas radiantes de pera madura y pistache que, poco a poco, florecen en un *bouquet* de flores blancas para fundirse en la calidez de la vainilla y la madera de cedro. *Bonus points*: su fórmula es 100% *cruelty-free*, vegana y tan gentil que es apta hasta para las pieles más sensibles. Además, su frasco ergonómico es apto para personas con problemas de destreza en las manos.

Rare Beginnings Eau de Parfum, **Rare Beauty.**

SKINCARE 2.0

Si amas los resultados del *K-beauty*, pero necesitas algo rápido y efectivo, *Shark FacialPro Glow* va a revolucionar tu rutina. En solo 10 minutos, este *gadget* lleva a casa una experiencia inspirada en faciales profesionales: utiliza agua para limpiar a profundidad los poros y extraer suciedad, grasa e impurezas, mientras exfolia e hidrata la piel sin dejar esa sensación tirante de tratamientos más agresivos. A esto se suman fórmulas desarrolladas por expertos con AHA, BHA y ácido hialurónico que trabajan durante el proceso para exfoliar, limpiar y aportar hidratación. El resultado es hasta +128% de hidratación en una sola sesión. Además, incorpora un accesorio de frío y calor que ayuda a desinflamar, refrescar y relajar la piel.
Todo sucede en cinco pasos: limpiar, preparar, extraer, hidratar y desinflamar.

Shark FacialPro Glow, **Shark Beauty.**

TOUCH-UP EXPRESS

Mantén tu *glow* intacto todo el día con esta propuesta ultraligera de Moroccanoil: es el secreto para darle un toque de frescura a tu cuerpo y pelo sin arruinar tu *look*. Su mezcla nutritiva revitaliza de forma instantánea, aportando todos los antioxidantes del aceite de argán y vitamina E para nutrir a profundidad, sumando un escudo absorbente de exposición solar que frena el daño. Solo tienes que elegir tu *vibe* favorita: el clásico ámbar de *Fragrance Originale*, el escape tropical de *Ambiance de Plage* o la sofisticación de *Dahlia Rouge*.

Fragance Mist for Hair and Body Brumes du Maroc, **Morroccanoil.**

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

CÓMO HIDRATARTE CORRECTAMENTE:

1. Toma agua a lo largo del día, no toda de golpe.
2. Añade electrolitos de forma natural (sal de calidad, alimentos ricos en minerales).
3. Incluye alimentos ricos en agua en tu dieta.
4. Limita alcohol y cafeína en exceso.
5. Mantente activa: el músculo contiene más agua que la grasa.
6. Prioriza el descanso y reduce el estrés.

Hidratación inteligente

Porque no basta con tomar mucha agua y cómo hidratar en realidad tu cuerpo desde adentro.

POR IKERNE MESTRE

Revista.PeruRadio.net

En la era del *wellness*, pocas recomendaciones son tan repetidas como "toma más agua": botellas gigantes, electrolitos y metas diarias en litros dominan nuestro *feed*. Y, sin embargo, muchas de nosotras seguimos sintiéndonos cansadas, con la cabeza nublada, piel opaca o incluso con retención de líquidos. La razón es simple: la hidratación no termina cuando bebes agua. Empieza ahí, pero ocurre y se define dentro de tus células.

Hidratación celular: el verdadero núcleo del bienestar

Cerca del 60–70% del cuerpo humano es agua, y casi dos tercios de esa agua se encuentran dentro de las células. Ahí ocurre lo esencial: tanto el equilibrio que sostiene la vida como los desajustes que se manifiestan cuando algo no funciona correctamente en nuestro cuerpo.

La hidratación celular se refiere a la capacidad de tus células para absorber, retener y utilizar el agua de manera eficiente. Cuando este proceso ocurre de forma óptima, las células conservan su forma y estructura, los nutrientes ingresan con facilidad, los desechos se eliminan de manera eficaz y las funciones metabólicas fluyen con normalidad. En cambio, cuando la hidratación celular se ve comprometida, comienzan a aparecer señales como cansancio, menor claridad mental, alteraciones digestivas, pérdida de luminosidad en la piel e incluso un aumento en la inflamación. No es casualidad que muchos de los procesos asociados al envejecimiento estén directamente relacionados con la pérdida de agua intracelular. Entender la hidratación como un proceso integral implica reconocer que no solo depende de tomar agua.

Hidratación molecular vs. hidratación celular

Aquí es donde la conversación se vuelve interesante –y también donde suele haber más confusión–. Durante años entendimos la hidratación desde una lógica simple: tomar agua para reponer líquidos. Pero en realidad no toda el agua que entra al cuerpo se usa de la misma manera.

La hidratación molecular se refiere, en términos básicos, a la cantidad de agua (H_2O) presente en el organismo. Es una visión cuantitativa: cuánta agua tomas o cuánta circula en tu cuerpo. En cambio, la hidratación celular es cualitativa y mucho más sofisticada: tiene que ver con cómo esa agua se comporta dentro de ti, cómo se organiza y, sobre todo, qué tan disponible está para sostener las funciones vitales. Esta diferencia indica con claridad que no toda el agua dentro del cuerpo es igual.

El papel del "agua estructurada"

Dentro de las células, el agua no se comporta como el líquido que vemos en un vaso. Cerca de proteínas, membranas y otras estructuras biológicas, el agua se reorganiza en una forma más ordenada conocida como agua estructurada o *exclusion zone (EZ) water*. No se trata de un *trend* de *wellness*, sino de un fenómeno físico documentado.

En este estado más organizado, las moléculas de agua se alinean formando una especie de matriz que no solo aporta estabilidad estructural, sino que también facilita procesos básicos como la conducción de energía y la comunicación celular.

Gracias a esta forma de agua, el cuerpo puede:

· Mantener la forma y estabilidad de las células.
· Optimizar la función de proteínas y enzimas.
· Favorecer una comunicación celular más eficiente.
· Mejorar el uso y la gestión de la energía.

Factores clave para una hidratación inteligente

1. Electrolitos: los que hacen que el agua funcione
No basta con tomar agua: necesitas que entre a tus células. Ahí es donde participan minerales como sodio, potasio y magnesio. Funcionan como "llaves" que permiten que el agua se absorba correctamente. Sin ellos, el agua puede quedarse fuera… o tan solo eliminarse.

2. Membranas celulares: retener lo que sí necesitas
Tus células tienen una especie de "piel" que decide qué entra y qué se queda. Para que funcione bien necesita grasas saludables como omega-3 (salmón, chía, linaza) y antioxidantes. Cuando dicha membrana es fuerte, el agua se mantiene en donde debe estar.

3. Energía celular: tu cuerpo también produce agua
Aquí viene un dato poco conocido: tu cuerpo genera su propia hidratación. Las mitocondrias encargadas de producir energía crean "agua metabólica" dentro de la célula. Esto significa que mientras mejor funciona tu metabolismo, mejor te hidratas. Más energía = mejor hidratación.

4. Fibra: la aliada silenciosa
La fibra no solo es buena para la digestión, sino que también ayuda a retener agua en el intestino y mejora su absorción. Esto hace que la hidratación sea más constante y no algo que se pierde con rapidez. Piensa en frutas, verduras, semillas y granos integrales.

5. Intestino: donde todo empieza
Si tu intestino no está bien, nada se absorbe igual. Inflamación o desequilibrios pueden afectar directo en cómo aprovechas el agua y los minerales.

6. Ritmo y luz: sí, también influyen
Tu cuerpo funciona en ciclos. Dormir bien, exponerte a la luz natural y respetar tus ritmos impacta en hormonas, metabolismo… y también en tu hidratación.

7. Estrés: el factor invisible
El estrés eleva el cortisol y eso dificulta que tu cuerpo retenga agua. Por eso, hidratarte también implica bajar el ritmo. Respirar, descansar y regular tu sistema nervioso también cuenta.

8. *"Eat your water"*: hidratarte desde la comida
Los alimentos ricos en agua son de las formas más eficientes de hidratarte. Muchas frutas y verduras no solo aportan agua, sino también vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a que el cuerpo la utilice mejor. Algunos, como el tomate o la sandía, incluso contienen compuestos como el licopeno, que protegen la piel del daño solar.

La nueva forma de entender la hidratación

La hidratación ya no puede reducirse a contar litros. Es un proceso que involucra nutrición, metabolismo, sistema nervioso y salud celular. No se trata solo de cuánto tomas, sino de cuánta puedes usar.

Cuando tus células están bien hidratadas, todo mejora: tu energía, tu piel, tu claridad mental y tu bienestar general. Más que apagar la sed, hidratarse correctamente es sostener la vida –y la vitalidad– desde adentro.

FOTO: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Las bebidas con proteína son saludables o solo otra tendencia *wellness*?

Las proteínas dejaron el gimnasio para instalarse en la rutina diaria, pero ¿de verdad las necesitamos? Hablamos con un experto sobre ello.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

¿CUÁNTA PROTEÍNA NECESITAS EN REALIDAD?

Aunque depende de tu edad, actividad física y objetivos, muchos especialistas utilizan esta fórmula como referencia básica: peso corporal x 1.6 – 2 g de proteína.

Ejemplo: una persona de 60 kg podría necesitar entre 96 y 120 g de proteína al día si hace actividad física frecuente.

Hubo un momento en el que pedir una bebida con proteína automáticamente remitía al universo *fitness*. Hoy, el escenario es distinto. La proteína ya no vive solo en el *shaker* del *gym*: ahora aparece en *cold brews, smoothies, matchas* y más. La pregunta es inevitable: ¿estamos frente a una herramienta saludable para mejorar nuestra alimentación o ante otra tendencia *wellness*? Para Alfonso Loza, *head of Marketing & Partnerships* de Birdman, la respuesta es mucho menos superficial de lo que parece. "La proteína antes era vista como 'hago ejercicio y tengo que tomar proteína', pero desde hace mucho ya existían estudios que demostraban que es importante para funciones básicas del cuerpo y para llegar más saludables a la vejez", explica.

La proteína no es solo para hacer músculo

Uno de los mayores mitos alrededor de las bebidas con proteína es que están dirigidas en exclusiva a quienes buscan ganar masa muscular. En realidad, la proteína cumple funciones mucho más amplias: participa en la recuperación celular, el mantenimiento muscular, la movilidad y la sensación de saciedad.

"Mientras más músculo tengas, más calorías quemas naturalmente. La proteína ayuda a construir músculo, tener mejor recuperación y sentirte más fuerte", señala Loza.

La conversación sobre proteína también cambió porque cambiaron los hábitos. Las nuevas generaciones priorizan cada vez más el bienestar cotidiano: dormir mejor, tener energía estable, sentirse bien físicamente y sostener rutinas más saludables. En ese contexto, las bebidas funcionales encontraron terreno fértil.

¿Es mejor comer proteína natural o tomarla en polvo?

La respuesta corta: ambas. Aunque ningún suplemento reemplaza una alimentación equilibrada, la proteína en polvo puede funcionar como complemento cuando el ritmo diario dificulta alcanzar los requerimientos nutricionales.

"La proteína natural siempre será la base. La proteína en polvo viene a complementar", explica Loza. "Muchas veces no tienes tiempo de sentarte a comer o solo no puedes consumir el volumen de comida necesario para llegar a tus gramos de proteína". Y ahí aparece el verdadero atractivo de estas bebidas: conveniencia. Resuelven una necesidad concreta en días acelerados donde comer bien no siempre es sencillo.

El problema no es la proteína: es lo que viene alrededor

No todas las bebidas *"high protein"* son saludables en automático. De hecho, una de las principales alertas está en los ingredientes que la acompañan: jarabes, azúcares añadidos, cremas y calorías disfrazadas de *wellness*. "Puedes pensar que tomas proteína, pero en realidad consumes una bomba de calorías", advierte Loza. "Siempre recomiendo revisar la información nutrimental y la lista de ingredientes. Mientras menos ingredientes tenga un producto, suele ser mejor".

Entonces, ¿moda o herramienta útil? Quizás ambas cosas. Sí existe un componente estético y aspiracional alrededor de las bebidas con proteína. El *wellness* también se mueve por tendencias, pero reducirlas a una moda ignora un punto importante: la mayoría de las personas consume menos proteína de la que necesita. "Es muy poca la gente que llega a sus requerimientos diarios de proteína", dice Loza. "Mucha gente se llena con pan, *snacks* o alimentos que casi no tienen proteína".

La clave, como en casi cualquier tendencia de bienestar, está en el contexto. Una bebida con proteína no compensa una mala alimentación, pero tampoco tiene por qué verse como un exceso *fitness*. Puede ser una herramienta útil si se integra con criterio, información y expectativas realistas.

FOTOS: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

El queso cottage regresó al chat

¿Por qué de repente todas estamos obsesionadas con los lácteos?

POR DUSTY BAXTER-WRIGHT

“Le aporta riqueza a los platillos sin necesidad de utilizar mil ingredientes extra”.

En papel, no suena a la gran cosa. Una mezcla de trocitos de queso y leche de sabor supersutil, con una textura medio espesa y llena de grumos. Literalmente, el tipo de alimento que, si le das muchas vueltas, jurarías que ya se echó a perder. Y, sin embargo, nada había causado tanto alboroto en el súper como el actual resurgimiento del queso cottage, logrando que este ingrediente regrese de manera oficial a nuestro radar por primera vez desde los años 80. Ahora aparece por todo nuestro *timeline* y la gente se toma muy en serio la misión de investigar qué marca sabe mejor. Incluso se dejan los anaqueles vacíos y se arma un verdadero caos en la cadena de suministro de los lácteos. Pero ¿por qué?

Todas sabemos que internet ama un buen *food trend*. En lo más profundo de la cuarentena fue el café dalgona: café soluble batido a la perfección con *“Say So”* de Doja Cat de fondo y servido sobre una taza de leche. Luego fue el turno del chocolate Dubai, aquella delicia que antes era casi exclusiva a base de pasta kataifi tostada, crema de pistache y una gruesa capa de chocolate que la gente moría por conseguir. Pero ninguno de ellos logró el impacto en el mundo real que ha tenido nuestra obsesión por el queso cottage.

Es complicado definir con exactitud en qué momento comenzó todo. Los datos de TikTok revelan que las recetas con queso cottage ya habían acumulado medio billón de vistas para 2024, mientras que este ingrediente se coronó como uno de los términos *top* de búsqueda de comida de Google en 2025. Por su parte, Tesco reportó en enero que la demanda se disparó en 200% durante los últimos dos años, algo sin precedentes en absoluto, desatando lo que se cataloga como un “verdadero fenómeno culinario”.

Como dice la compradora oficial de queso cottage (sí, al parecer ese puesto existe, ¿es el trabajo soñado?), Elizabeth Tomkins: “El queso cottage se volvió muy popular en los 70 y 80 como un relleno delicioso (pero bajo en grasa) para papas al horno o aguacates. La demanda se había mantenido estable desde entonces… pero ahora, gracias a que es el nuevo favorito de una audiencia más joven, buscamos todo el inventario posible porque estamos frente a un récord histórico en la demanda”. Y la tendencia se repite en todas partes; por ejemplo, Ocado.com reportó que sus ventas se dispararon 209% año sobre año, mientras que Graham’s The Family Dairy asegura que ahora produce más queso cottage que leche. El chef y creador de contenido Thomas Straker incluso amplió su línea de productos para incluir *All Things Cottage Cheese* (una gama dedicada al queso cottage). Emily English, mejor conocida por sus 2.2 millones de seguidores en Instagram como @EmTheNutritionist, usa este ingrediente de forma cotidiana en sus recetas (como en su célebre *tuna melt* alto en proteína) y le atribuye tanto furor a su valor nutricional.

“Es una de las formas más fáciles de agregar proteína y un toque cremoso y ligero a las comidas, manteniendo los platillos balanceados y saciantes”, comenta. “Si no eres *fan* de la textura, licuarlo lo deja sin un solo grumo. Le aporta riqueza a los platillos sin necesidad de utilizar mil ingredientes extra y la proteína te ayuda a sentirte satisfecha. Siempre recomiendo armar tus comidas en torno a la proteína y la fibra para hacerlas mucho más completas y saciantes”, sugiere.

Su versatilidad también es gran parte del encanto. El queso cottage puede prepararse en versiones dulces o saladas: ya sea que tengas antojo de hotcakes o de pasta, de un pay o un postrecito. Úsalo para darle más volumen a tus *bowls* de yoghurt, para preparar salsas cremosas o solo para darle ese *boost* de proteína a tus recetas de todos los días. Saludable y delicioso… en definitiva es un *food trend* al que todas nos podemos sumar (claro, si es que logras encontrarlo en los anaqueles).

TRADUCCIÓN: RAYEN BASILIO. FOTO: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

No estás cansada: estás saturada

Hay un momento de la vida adulta en el cual descubres algo inquietante: te despiertas cansada.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

FOTOS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE KIMBERLY ARMENGOL.

Tomas café para empezar el día. Otro para sobrevivir la tarde. Llegas a casa convencida de que hoy sí vas a dormir temprano y terminas viendo videos de un mapache que roba croquetas a las 11:30 pm. No estás sola. Aquí estamos.

Vivimos en una época donde estar ocupada se convirtió en una medalla. Si respondes "bien, tranquila", casi parece que estás desperdiciando tu potencial. Esa exigencia de producir, producir, lo que sea. En cambio, decir "estoy a tope", "no he parado" o "no me da la vida" se volvió una especie de credencial de éxito. La consigna es luchar más que cualquier otro. *Spoiler:* no lo es.

El problema es que el cansancio de hoy ya no siempre viene de correr un maratón ni de cargar costales, sino de algo mucho más sofisticado: miles de pequeñas decisiones, notificaciones, pendientes invisibles y esa vocecita interior que insiste en recordarte que además de trabajar deberías hacer ejercicio, meditar, cocinar sano, llamar a tu mamá, contestar un WhatsApp de hace cuatro días, aprender italiano y, por supuesto, ser feliz mientras lo haces.

Olvidas que tener una vida plena y en paz es tu meta, corres y corres por el miedo a no quedar atrás.

Nuestro cerebro nunca descansa del todo. Antes terminaba el día laboral cuando salías de la oficina. Hoy, la oficina vive en tu bolsa. Cada notificación es una interrupción. Cada interrupción obliga al cerebro a volver a concentrarse. Y así, sin darte cuenta, llegas al final del día con la sensación de haber trabajado 12 horas, aunque muchas transcurrieron cambiando entre 20 tareas distintas.

A eso súmale la famosa "carga mental": recordar cumpleaños, citas médicas, renovar documentos, comprar comida para el perro, pedir el regalo de la boda, revisar que no falte papel de baño y acordarte de que el jueves prometiste llevar un pastel a la oficina.

Nadie lo pone en el currículum, pero consume una cantidad absurda de energía.

Y luego están las redes sociales. Entraste cinco minutos a Instagram buscando una receta y 40 minutos después ya sabes cómo una *influencer* organiza su refrigerador por colores, otra corre 10 kilómetros antes de las 6 am y una tercera tiene una piel tan perfecta que empiezas a sospechar que duerme dentro de un humidificador industrial.

Agotador.

La buena noticia es que el cansancio no siempre necesita vacaciones en una playa paradisiaca. A veces tan solo necesita límites.

Cinco cambios que de verdad ayudan

1. Haz una sola cosa a la vez. El *multitasking* te hace sentir eficiente, pero en realidad agota más y reduce la concentración. Recuerda el dicho de las mayores: "el que mucho abarca, poco aprieta".
2. Programa momentos sin celular. Aunque sean 20 minutos. Tu cerebro agradecerá no estar en modo alerta permanente.
3. Deja espacios vacíos en la agenda. Cada minuto del día no tiene que ser productivo.
4. Duerme antes de que el cuerpo te obligue. Dormir no es un premio después de trabajar. Es el combustible para poder hacerlo.
5. Pregúntate una vez al día: "¿Esto urge en realidad?". Y para sorpresa de nadie, la respuesta suele ser "no".

Quizás el verdadero lujo de esta década no sea viajar en primera clase ni comprar el último bolso de moda.

Quizás sea algo mucho más exclusivo: tener suficiente energía para disfrutar un martes cualquiera sin sentir que sobreviviste a una guerra.

Ese sí debería ser el nuevo símbolo de estatus.

CHECK-LIST: ¿TU AGOTAMIENTO YA ES CRÓNICO?

- ☐ Te despiertas cansada casi todos los días.
- ☐ Sientes que nunca terminas pendientes.
- ☐ Te cuesta concentrarte en una sola tarea.
- ☐ Olvidas cosas sencillas con frecuencia.
- ☐ Descansar te hace sentir culpable.
- ☐ El fin de semana no te recupera la energía.

***Si marcaste cuatro o más, tal vez no necesitas más café... necesitas bajar el volumen.**

KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*

Sigue a nuestra columnista *Cosmo*. También la puedes ver en *Univisión 24/7* por VIX y leerla en el periódico *Excélsior*.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Por qué desaparecer un poco podría ser la forma más moderna de autocuidado

+LA CIFRA
14 horas duró la desconexión que inspiró este artículo.

Experiencia en el tema y la evidencia de especialistas muestran por qué la desconexión digital dejó de ser un lujo para convertirse en una necesidad. Aquí te lo contamos.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

El domingo pasado dejé el celular en un cajón y le avisé a dos personas que "andaba desaparecida". Fue, sin exagerar, uno de los días más tranquilos que he tenido en meses. No fue un viaje, una emergencia ni una decisión espiritual. Fue un domingo cualquiera en el que decidí no estar disponible durante 14 horas. Y el mundo, para mi sorpresa, siguió girando a la perfección sin mí pegada en el WhatsApp.

Llevaba tiempo notando que mi ansiedad no aparecía cuando pasaba algo malo, sino cuando el celular sonaba y yo no podía revisarlo de inmediato. Pensé que era la única a la que le pasaba hasta que empecé a investigar y descubrí que ese malestar tiene nombre, estudios y hasta cifras mexicanas detrás.

No es falta de voluntad: es un problema real

Para Mónica Lenz, *health coach* del Tecnológico de Monterrey y profesora en la misma

Revistas.PeruRadio.net.pe

institución, la desconexión digital no es una moda, sino una práctica que protege directamente nuestra salud mental y emocional en un entorno donde la tecnología se volvió indispensable para casi todo.

La psicóloga Fabiola Castro Aragón, en entrevista sobre desconexión digital en el ámbito laboral en México, va más allá: explica que el verdadero problema no es la conectividad en sí, sino la disponibilidad constante que esta exige. "Ya no hay una línea clara de dónde empieza y termina mi jornada", señala, y agrega que buena parte de la depresión que hoy se atiende en consulta tiene relación directa con la forma en la que vivimos hiperconectados.

Las cifras en México respaldan esa lectura clínica. De acuerdo con un análisis de la Universidad Loyola de América, tres de cada 10 estudiantes universitarios en el país reconocen haber vivido episodios de ansiedad vinculados al uso excesivo de dispositivos electrónicos, mientras que la Secretaría de Salud reporta un incremento sostenido en los casos de ansiedad y depresión en los últimos años, en especial entre adolescentes y jóvenes.

El celular no es el enemigo

Nada de esto significa que la tecnología sea mala por sí misma. Fabiola Castro es clara en un punto: el problema no es tener el celular a la mano, sino no tener nunca, ni siquiera en fin de semana, un momento en el que esté permitido apagarlo sin sentir culpa.

Y ahí está, creo, la clave de todo. Desaparecer un rato no es antisocial ni dramático. Es tan solo devolverle a tu día un espacio sin exigencia de respuesta inmediata, algo que hasta hace 20 años ni siquiera hacía falta pedir.

Lo que aprendí en mi domingo desaparecida

No resolví mi relación con el celular en 14 horas, pero sí noté algo: la ansiedad de "voy a abrir WhatsApp y algo estará mal" bajó bastante en cuanto dejé de estar disponible para comprobarlo en tiempo real. Nadie se enojó. Nadie me necesitó de verdad. Y esa noche dormí mejor que en toda la semana.

Tal vez el autocuidado más moderno no sea otra rutina, otro suplemento o una *app* de meditación que también manda notificaciones. Tal vez sea, simplemente, permitirte no estar ahí por un rato. ¿Te gustaría intentarlo?

Tips para tu primera *"desaparición"* digital...

1. Avisa, no expliques. Un mensaje de "hoy no voy a estar disponible" basta; no necesitas justificarlo.
2. Empieza de a poco. Una tarde o una noche sin celular es más sostenible que un fin de semana completo la primera vez.
3. Fija un horario para reconectar. Saber que a las 20 horas vas a revisar todo baja la ansiedad de "algo se me puede estar pasando".
4. Observa cómo dormiste después. Es, según expertos, uno de los primeros efectos que se nota al bajar el tiempo de pantalla.

FOTOS: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Todo lo que nos dijeron sobre la confianza femenina podría estar equivocado

Platicamos con expertas quienes revelan por qué la idea de la confianza como meta final está quedando atrás, y qué dice en realidad la psicología al respecto.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

"**Si tan solo tuviera más confianza...**". Pocas frases resumen mejor lo que sentimos millones de mujeres antes de pedir un aumento, levantar la mano en una junta, cambiar de carrera, arrancar un negocio o terminar una relación que ya no da para más. Y es que, durante años, nos han "vendido" la confianza como una especie de superpoder donde algunas de nosotras nacen con él, pero el resto debemos ganarlo a pulso. ¿Y si esa idea, desde el principio, estuviera mal planteada?

En los últimos años, psicólogas, investigadoras y especialistas en liderazgo empezaron a cuestionarse si la confianza es un estado al que se llega o si es un lugar fijo al que accedes después de trabajar suficiente en ti misma. "La confianza no es una línea de meta, sino algo que se mueve constantemente según el contexto, la cultura y lo que te toque vivir cada día", explica Susana Hernandéz, psicologa y profesora de la Universidad del Valle de México.

La *"industria de la confianza"*

En 2022, las investigadoras Shani Orgad (London School of Economics) y Rosalind

Revistas.PeruRadio.net.pe

Gill (University of London) publicaron el libro *Confidence Culture*, que le dio la vuelta a esta conversación.

Su tesis, un poco incómoda, explicaba que vivimos rodeadas de una cultura que insiste en que el gran obstáculo entre nosotras y el éxito es que no confiamos lo suficiente en nosotras mismas. Desde los libros de autoayuda hasta las pláticas motivacionales, las redes sociales y los programas corporativos de liderazgo, el mensaje se repite una y otra vez: trabaja en ti misma antes de cuestionar lo que te rodea.

El problema, dicen Orgad y Gill, es que cosas tan reales como la brecha salarial terminan disfrazadas de un simple "problema de autoestima". Y así, si no te dan el ascenso, si dudas antes de hablar o si te cuesta negociar tu sueldo, toda la responsabilidad recae sobre ti y tu nivel de confianza, como si el entorno no tuviera absolutamente nada que ver.

Le pregunto a Susana si de verdad las mujeres tienen menos confianza y me responde que no necesariamente, y ahí está lo interesante. "Durante décadas se ha repetido que las mujeres pedían menos aumentos o aspiraban menos a puestos directivos por falta de confianza, pero no es así: a veces es solo una lectura correcta de las reglas no escritas del lugar donde estás. No es casualidad que a una mujer la tachen de 'agresiva' por la misma actitud que hace ver a un hombre como un líder decidido".

Entonces, ¿por qué hasta las mujeres exitosas siguen dudando? "Porque la duda no se va cuando llega el éxito. Ojalá fuera así de fácil", asegura Andrea Sotomayor, psicóloga social de la Universidad Autónoma de México. Ella apela al famoso síndrome del impostor, un término usado todo el tiempo, aunque hoy también se revisa con más ojo crítico.

"Valerie Young, autora de *The Secret Thoughts of Successful Women*, explica que muchas personas brillantes en su área interpretan cualquier error como la prueba definitiva de que nunca merecieron estar donde están. Pero hay algo más que vale la pena mirar, porque existen varias académicas que advierten que reducir todo esto a un 'síndrome' individual puede ocultar el hecho de que hay ambientes laborales enteros diseñados para poner en duda, todo el tiempo, la autoridad de ciertas personas", agrega Sotomayor.

Entonces, quizás la pregunta no es por qué tantas mujeres sienten que no pertenecen, sino qué está pasando en esos espacios para que esa sensación aparezca una y otra vez.

La confianza no siempre llega antes de actuar

Hay otra creencia muy instalada en la actualidad, y es que primero necesitamos sentirnos seguras para después actuar. Aunque, para Sotomayor, las personas con mentalidad de crecimiento no esperan sentirse listas al 100% antes de lanzarse a algo nuevo. Nada más entienden que las habilidades se construyen con la práctica y que equivocarse es parte del camino, no una señal de alarma.

Visto así, la confianza no es el requisito para empezar, sino lo que queda después de haber atravesado algo difícil y comprobar que sí pudiste con eso. "La confianza se construye en pequeños ciclos de acción, error, retroalimentación y aprendizaje, no evitando meter la pata. Esperar el momento perfecto, ese en el que por fin te sientas totalmente segura, puede terminar siendo justo lo que te frena", concluye Sotomayor.

¿Cómo entendemos la autoestima?

Lo primero, según nuestras especialistas, es que una autoestima que depende solo del éxito o de la aprobación de los demás es, en el fondo, bastante frágil. En cambio, tratarte con comprensión cuando las cosas salen mal te da una estabilidad mucho más real y duradera.

Parece un cambio chiquito, pero transforma el día a día. La pregunta deja de ser "¿cómo hago para sentirme plena todo el tiempo?", y se convierte en algo más honesto: "¿cómo respondo con amabilidad cuando, inevitablemente, me equivoque?".

La nueva definición de confianza

Tal vez el cambio más grande sea soltar la idea de que existe una versión final de nosotras mismas, esa mujer imaginaria que un día despierta sin ninguna inseguridad. Por eso, aquí lo definimos como "la confianza fluctúa", es decir, que cambia según el contexto, el momento de vida, con quién estás y qué tipo de reto tienes enfrente.

Así que ya no te preguntes: "¿Tengo confianza?", y mejor responde: "¿Qué entorno, qué relaciones, qué hábitos hacen más probable que actúe con valentía aunque la duda siga ahí?". ¿Te animas?

TEST COSMO

¿BUSCAS CONFIANZA... O PERMISO?

1. Cuando aparece una oportunidad importante...

a) Espero hasta sentirme preparada por completo.
b) Me preparo, aunque sé que nunca me sentiré al 100%.
c) La rechazo porque seguro habrá alguien más capaz.

2. Después de una presentación, piensas...

a) Todo salió mal.
b) Hubo cosas buenas y otras que mejorar.
c) Solo recuerdo el error que cometí.

3. Si una amiga cometiera el mismo error que tú...

a) La tranquilizaría de inmediato.
b) Le recordaría todo lo que ha logrado.
c) Sería mucho más amable con ella que conmigo.

4. ¿Qué frase aparece con más frecuencia en tu cabeza?

a) "Todavía me falta aprender".
b) "Seguro descubren que no sé tanto".
c) "Puedo resolverlo sobre la marcha".

MAYORÍA A

Has aprendido que la confianza debe sentirse antes de actuar. La investigación actual sugiere probar el camino inverso: actuar primero y dejar que la confianza llegue después.

MAYORÍA B

Tu relación con la confianza es flexible. Reconoces tus dudas sin dejar que definan todas tus decisiones.

MAYORÍA C

Es posible que seas mucho más exigente contigo que con cualquier otra persona. La autocompasión no significa bajar los estándares, sino dejar de convertir cada error en un juicio sobre tu valor.

FOTO: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

money

Estas parejas te enseñan cómo dividir los gastos

Porque si el dinero habla, entonces la forma en que las parejas lo administran dice muchísimo.

POR VERÓNICA LÓPEZ

Revistas.PeruRadio.net.pe

Hay muchas conversaciones importantes que las parejas deberían tener antes de ponerse serias, pero quizás la más importante de todas sea la del dinero. Es decir, hablar con total transparencia sobre sueldos, historial crediticio, hábitos de gasto y mucho más.

En un mundo donde la deuda por préstamos estudiantiles nunca ha sido tan alta y donde la vida, en general, se siente cada vez más cara, la comunicación financiera es la clave.

Además, el 86% de los hombres y el 74% de las mujeres que están en relaciones románticas de largo plazo creen en dividir las responsabilidades económicas de manera justa, según datos de OkCupid. Por supuesto, ello puede significar cosas por completo diferentes para cada pareja.

Sigue leyendo para tomar algunas ideas que te ayuden a hacer que el dinero funcione dentro de tu propia relación.

"Teníamos la misma forma de ver las cosas desde el principio. Los papás de ambos combinaron todas sus finanzas cuando se casaron y los papás de ambos siguen juntos. Es lo que siempre hemos conocido y lo que hemos visto que funciona. Así que, una vez que nos comprometimos, empezamos a combinar nuestras cuentas. Para cuando nos casamos, nuestras finanzas ya estaban totalmente unidas. Al principio me sentía un poco rara gastando $2,500 en un facial o comprando ropa nueva porque ya no era solo 'mi' dinero, pero confiamos el uno en el otro para tomar decisiones financieras inteligentes y, cuando se trata de compras más caras, primero las consultamos entre nosotros".

– ALEXIS, 31 AÑOS, EN UNA RELACIÓN DESDE HACE 11 AÑOS.

"Cada quien aporta el 33% de sus ingresos para la renta. No tenemos una cuenta bancaria compartida: una de mis parejas tiene un depósito directo configurado para nuestro arrendador; una de nosotras gana muchísimo más que las demás, así que paga las cuentas más caras, como la electricidad. Yo cubro la mayor parte de los gastos de comida y mi otra pareja paga cosas como Netflix. No llevamos un registro constante de los gastos, todas confiamos en que cada quien contribuye de acuerdo con lo que puede permitirse".

– ABBY, 36 AÑOS, EN UNA RELACIÓN DE TRES PERSONAS DESDE HACE SEIS AÑOS.

"Tenemos cuentas separadas y cada una paga casi el mismo porcentaje de sus respectivos ingresos en renta y servicios, lo que nos parece justo porque esos gastos equivalen a cerca de un cheque quincenal para cada una. Antes de vivir juntas, mi novia cocinaba o yo pedía comida a domicilio, así que se siente natural que ahora ella pague el súper y yo siga cubriendo los pedidos de comida. Los artículos para el hogar son más una cuestión de ir viendo sobre la marcha".

– LYDIA, 29 AÑOS, EN UNA RELACIÓN DESDE HACE CUATRO AÑOS.

"Ahora que tenemos dos hijos, que establecimos nuestras carreras y hemos comprado dos casas juntos, vemos el dinero más como algo 'nuestro'. Es difícil mantener las cosas separadas y casi ya ni pensamos en eso. Tenemos cuentas compartidas y acceso a las cuentas personales del otro, pero en su mayor parte ponemos todo en nuestra tarjeta de crédito conjunta. Por lo general, uso esa tarjeta para cualquier cosa relacionada con los niños también, a menos que sea algo absurdo, como una chamarra de diseñador para bebé o algo así, que no compraría… pero si lo hiciera, la compraría con mi propia tarjeta personal".

– RACHEL, 33 AÑOS, EN UNA RELACIÓN DESDE HACE 12 AÑOS.

"Hicimos una hoja de cálculo con nuestros salarios mensuales y restamos lo que cada quien paga en préstamos estudiantiles, mensualidades del coche y seguro médico. De nuestros ingresos combinados después de impuestos, yo gano el 56% y mi esposa gana el 44%. Usamos esa proporción para determinar qué porcentaje de los gastos fijos mensuales (servicios, renta y supermercado) pagará cada una y depositamos ese dinero directo en una cuenta compartida. El resto de nuestros ingresos va a cuentas individuales para gastos personales".

– CASEY, 33 AÑOS, EN UNA RELACIÓN DESDE HACE 11 AÑOS.

"Mi prometido cursa un doctorado que financia con préstamos y becas, así que yo aporto más a nuestros gastos hasta que se gradúe y empiece a ganar un salario completo. Yo pago dos tercios de la renta, él cubre el resto, además de servicios y todo lo relacionado con nuestro perro. No le ayudo con los gastos de sus estudios porque yo también tengo una deuda estudiantil. Dividimos los gastos del hogar, como la persona que nos ayuda con la limpieza y el supermercado, pero cada quien se hace cargo de sus gastos personales. A mí me encantan las bolsas de lujo, en las que él no puede imaginar gastar dinero".

– CINDY, 32 AÑOS, EN UNA RELACIÓN DESDE HACE CUATRO AÑOS.

TRADUCCIÓN: ANDREA REITER. ILUSTRACIÓN: KHADIJA HORTON/GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Ya tienes tu coche... ¿ahora qué debes saber?

Pasaste por todo, buscaste, comparaste, firmaste y manejaste tu auto nuevo a casa sintiéndote invencible.

POR CHARLENE ARGUIMBAU

FOTOS: .MOVIESTILLSDB.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pero aquí viene la parte que nadie te cuenta: comprarlo es solo el primer paso. Yo llevo años entre *pits*, *rallies* y carreteras, y si algo he aprendido es que un coche se cuida con hábitos chiquitos que, haciéndolos desde el día uno, te ahorran dinero, dolores de cabeza y sustos en carretera.

1. Aprende lo básico sin volverte mecánica

No necesitas saber de motores, solo ser constante. Revisa el nivel de aceite y cámbialo cada 5,000-10,000 km, según tu manual. Checa la presión de tus llantas una vez al mes, porque mal infladas gastas más gasolina y se desgastan más… y si escuchas un chillido metálico al frenar, son tus balatas pidiendo auxilio.

2. El mantenimiento preventivo es tu mejor inversión

Aquí está el secreto que a mí me costó carísimo aprender: es mucho más barato prevenir que reparar. A mi primer coche lo traté como un electrodoméstico más, algo que enciendes y usas sin pensar. Ignoré un ruidito raro por meses "porque no era tan fuerte" y terminé pagando una reparación que pude evitar con una revisión de rutina. Llevar tu auto a servicio en los kilometrajes que marca el manual, y no hasta que ya truena algo, es lo que marca la diferencia entre un coche que te dura 15 años y uno que empieza a fallarte a los tres… o menos.

3. Los pagos que no puedes olvidar

El precio del vehículo no es todo en lo que vas a gastar: también considera el seguro y no lo veas como gasto… es tu protección y uno amplio te cubre más, y a la larga sale más barato que un accidente sin seguro.

Verificación vehicular: que tiene fechas según tu estado y el engomado de tu placa. Ponlo en tu calendario, porque las multas sí duelen.

Tenencia: (si aplica) porque no todos necesitan pagarla; revisa fechas límite y evita recargos.

4. Los errores más comunes de quien compra su primer coche

Los he visto todos: ignorar el manual (tiene información específica de tu coche), esperar a que algo "se sienta raro" en vez de hacer mantenimiento preventivo, usar gasolina de menor octanaje del que pide el motor para "ahorrar" y el clásico de no saber cambiar una llanta ponchada. Eso último te lo digo con toda la experiencia de *rally*: aprende a hacerlo tú misma, aunque tengas seguro. Un día te salvará.

5. Maneja pensando en que tu coche te dure

Acelerones y frenazos bruscos desgastan todo más rápido, desde llantas hasta transmisión. Estaciónate bajo sombra cuando puedas: el sol hace fea la pintura y el tablero. Lávalo seguido, no solo por que se vea limpio, sino que la tierra acumulada desgasta la pintura y partes metálicas. Guarda todas tus facturas y comprobantes de servicio: si algún día lo vendes, un historial de mantenimiento completo sube muchísimo su valor.

6. Conócelo… literal

Lo que más me hubiera gustado saber desde el principio es que tu coche es una relación a largo plazo, no una compra que termina al pagar. Preguntarle "de más" al mecánico no te hace ignorante, sino responsable. Y aprender cómo se siente tu auto en su día a día normal, sus ruidos, cómo frena, cómo acelera… es lo que te permite detectar si algo anda mal antes de que se vuelva un problema grande y caro.

7. Ten un *kit* básico en la cajuela

Esto lo aprendí a la mala en carretera. Cables pasacorriente, un compresor de aire portátil, una llanta de refacción en buen estado o *kit* sellallantas, una linterna y un botiquín básico. No es paranoia. El día en que se te ponche una llanta en medio de la nada o se descargue la batería en el estacionamiento del súper vas a agradecer tenerlo todo en la cajuela en vez de esperar una grúa durante horas.

Al final, tener coche es libertad, pero libertad con responsabilidad. No hace falta correr un *rally* para cuidarlo bien, solo ponle atención, escúchalo y no tengas miedo a preguntar. Cuídalo y él te va a cuidar a ti en cada trayecto, ya sea en el tráfico de todos los días o en ese viaje por carretera que llevas meses planeando.

IG: @estoeschar
CHARLENE ARGUIMBAU es piloto y creadora de contenido. "Vivo entre coches, *rallies*, viajes, relojes, moda y aventuras que siempre terminan en buenas historias. Nos vemos en el camino".

FOTOS: .MOVIESTILLSDB. RETRATO: CORTESÍA DE CHARLENE.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Toda la ropa,
accesorios y joyería,
Chrome Hearts.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Like JENNIE

Cuando una estrella del *pop* construye su carrera con la ayuda de 90 millones de *fans*, ¿qué les debe? ¿Y qué le deben ellos a cambio?

FOTOS: GRAYSON VAUGHAN • *STYLING:* BRANDON TAN • POR BRITTANY SPANOS

Revistas.PeruRadio.net.pe

A JENNIE SE LE ACABA EL TIEMPO

"A decir verdad, no está de mi lado", dice con cierta urgencia. Es primavera y está en Los Ángeles, donde ha estado grabando su segundo álbum en solitario. "Estoy en el estudio con frecuencia. Cruzo los dedos para poder tener música nueva para los festivales de verano".

Semanas después quedaría claro que todo ese esfuerzo valió la pena: Jennie interpretaría canciones nuevas como *"Less than a Lover"*, *"Lock It Down"* y *"Heaven"* en festivales de todo el mundo, incluyendo Lollapalooza en Chicago, donde se presentaría como artista principal en el codiciado horario estelar del sábado por la noche solo como Jennie, al margen del grupo de K-pop Blackpink que la convirtió en una figura muy conocida en gran parte del planeta. Los *fans* enloquecerían, inundando la sección de comentarios de YouTube del video oficial de *"Less Than a Lover"*: 10 horas después de su lanzamiento el 24 de julio, ya acumulaba 3.6 millones de visualizaciones (en días posteriores, el video dirigido por ella misma, que muestra a Jennie y a un hombre envueltos en una aventura de verano, superaría los 12 millones de reproducciones y se convertiría en el video musical número uno en tendencias de la plataforma a nivel mundial).

Pero justo ahora, mientras platicamos, nada de eso ha ocurrido aún y es evidente que Jennie siente la presión.

Es un sentimiento familiar: Jennie ha vivido a un ritmo frenético durante la última década. Blackpink debutó en 2016 y su incanzable ritmo de trabajo tuvo su recompensa. Hoy en día, el grupo cuenta con más de 40 mil millones de reproducciones y ha vendido más de 20 millones de álbumes; no solo son uno de los artistas de K-pop más exitosos en dar el salto al mercado occidental, sino uno de los grupos femeninos con mayores ventas de todos los tiempos. El EP más reciente de Blackpink, *"Deadline"* (lanzado en febrero), coincidió con el final de una gira mundial en 2025 y todo ocurrió después de que Jennie lanzara y saliera de gira con su primer proyecto en solitario, *Ruby*, en la primavera de ese mismo año. "Siendo sincera, el año pasado fue una locura para mí", dice Jennie. "Nunca tuve tiempo de sentarme, asimilar y abrazar lo que *Ruby* hizo por mí". El álbum fue una audaz invitación al mundo musical personal de Jennie, elogiado por los críticos por su sonido atrevido, sin complejos y experimental. Con colaboraciones de Dua Lipa, Kali Uchis, Doechii y más, *Ruby* alcanzó muy pronto el número 7 en el Billboard 200 y posicionó múltiples sencillos en el Billboard Hot 100, incluyendo los explosivos *"Like Jennie"* y *"Mantra"*.

El éxito le dio confianza, me cuenta Jennie ahora, pero también alimentó su sed de ir por más y disparó el apetito de su cada vez más grande base de *fans*. En pocas palabras, hay muchas personas esperando su próximo paso. Jennie ha acumulado casi 90 millones de seguidores tan solo en Instagram, por no hablar de sus fervientes comunidades en plataformas como Weverse (para un poco de contexto, otras grandes sensaciones del pop como Olivia Rodrigo y Sabrina Carpenter tienen alrededor de 41 millones y 51 millones de seguidores en Instagram, respectivamente).

Jennie también está ansiosa por mostrarle a la gente qué más es capaz de hacer. Actuó en el drama de HBO *The Idol* y es una asistente habitual en la Met Gala, donde, poco después de nuestra plática, subiría las escaleras luciendo un vestido de Chanel hecho a la medida con 15,000 lentejuelas. De alguna manera, encontró un momento para colaborar con Tame Impala en un *remix* de *"Dracula"* que se volvió un éxito tan viral que hasta las *Real Housewive*s lo usan para grabar TikToks. "Vaya, me encanta ver todos los videos de la gente cantando a la par", acepta sobre el tema. "Es muy divertido para mí".

Y esto está muy lejos de la vida que llevaba Jennie Kim a los 14 años. La artista, ahora de 30 años que creció entre Corea del Sur y Nueva Zelanda y firmó con YG Entertainment en su adolescencia como *trainee*, sabe que se encuentra en medio de algo enorme y que se le exigirá estar a la altura.

Este momento en la música pop se percibe como algo único, una respuesta a la era anterior de la estrella "a medio hacer" que construyó su carrera basándose solo en la fama viral. Nuestros ídolos actuales no son jóvenes ingenuos que perfeccionaron el arte de un lanzamiento brillante en su primer intento, sino cantautores que llevan mucho tiempo luchando y que por fin consiguen su gran oportunidad en el mercado general (Charli XCX, Raye), estrellas jóvenes que se redefinen con frecuencia (Billie Eilish, Tate McRae) o, igual que Jennie, provienen de un sector de la industria construido en torno a los conceptos de la vieja escuela de formación y profesionalismo. Se ha escrito mucho sobre las llamadas "fábricas de K-pop", pero lo cierto es que han producido algunas de las estrellas más impecables y trabajadoras de esta generación.

Por supuesto, una cosa es alcanzar la fama como parte de una unidad bien preparada y otra muy distinta abrirte camino por tu cuenta. El tipo de fama que ostenta un grupo como Blackpink en conjunto rara vez se traduce en el mismo nivel de influencia para sus integrantes de forma individual. Basta con echar un vistazo a la historia y a los grupos pop de antaño: casi siempre hay una Beyoncé por cada Destiny's Child, una estrella innegable lista para llegar a lo más alto una vez que la

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido, **Fleur du Mal.** Zapatos, **Vivienne Westwood de Amarcord Vintage.** Collar y anillo **Lorraine Schwartz.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido **Roberto Cavalli.**

"ES MUY ESPECIAL,

LA INCERTIDUMBRE".

Revistas.PeruRadio.net.pe

banda se separa o la magnitud de su proyecto supera a su base de *fans* inicial.

Sin embargo, Blackpink no es el típico grupo y Jennie no es la única integrante que hoy en día acapara las listas de reproducción, los *feeds* de redes sociales y las pantallas de todo el mundo. Jisoo (con 80 millones de seguidores en Instagram), Rosé (83.2 millones) y Lisa (105 millones) también lanzaron proyectos en solitario en los últimos años y cada una ha logrado sencillos exitosos y nuevos contratos discográficos al margen de sus acuerdos con YG. Todo esto resulta aún más impresionante si consideramos que ser mujer en la industria musical significa enfrentarse a una expectativa de excelencia en todo momento.

Las artistas femeninas de alto perfil siempre han lidiado con un intenso escrutinio, desde periódicos sensacionalistas despiadados hasta paparazzi invasivos que intentan atraparlas en el atrevido acto de ser imperfectas. Pero internet ha alcanzado ahora un punto de ebullición en cuanto a críticas y a menudo los ataques vienen desde adentro, a medida que el amor parasocial se convierte en obsesión y los *fans* más devotos se vuelven los más críticos. Los comentaristas en redes sociales y plataformas de seguidores se enfrascan en interminables debates sobre todo, desde elecciones de vestuario de las cantantes hasta su lenguaje corporal. En TikTok, videos analíticos virales desmenuzan las letras de las estrellas y destrozan sus canciones.

Mientras trabajaba en *Ruby*, recuerda Jennie, su naturaleza perfeccionista —tanto aprendida como innata— se apoderó de ella. Pasó un año en lo que ella misma describe como una burbuja persiguiendo un único objetivo. "Me aseguré de no salir de esa burbuja, así me mantuve concentrada". Sabía por experiencia propia que sus *fans* no exigirían menos.

En cierto modo, las personas que idolatran a un artista con la intensidad con la que la base de *fans* de Jennie la ama a ella han empezado a actuar más como mánagers que como verdaderos seguidores. No es difícil notar lo resbaladizo que es el terreno en este tipo de relación, ya que la pasión de un *fandom* es el pilar fundamental del éxito de un artista. En todo el panorama de la música pop, los *fans* más incondicionales organizan campañas para pedir giras, reúnen firmas para lograr portadas de revistas espectaculares y se organizan para reproducir canciones masivamente hasta que alcanzan el número uno. Han aprendido los secretos de la industria musical, se saben los nombres de todos los integrantes de los equipos de sus estrellas favoritas y se han convertido en auténticos expertos en los requisitos para las ceremonias de premiación.

Y la mayor parte de esto ocurre en las redes sociales, donde las fronteras geográficas no pueden limitar su conexión, influencia o poder adquisitivo. Esta dinámica ha dejado a muchas personas dentro de *fandoms* hipercomprometidos con la sensación de que se les debe algo por sus esfuerzos: más música, más conciertos, más perfección. Jennie todavía intenta descifrar el estira y afloja creativo que esto genera. "Tener una extraña especie de segunda oportunidad para construir mi propia carrera de ahora en adelante, con la cantidad de experiencia y amor que he recibido de la gente, solo representa una ventaja", comenta.

Menciona a sus *fans* en repetidas ocasiones a lo largo de nuestra conversación, expresando su deseo de entregarles música nueva que les guste, de encontrarse con ellos en sus presentaciones de verano y de probar nuevas tendencias de moda que disfruten. Aun así, como artista, quiere que su arte sea un reflejo de ella antes que nada, previo a entregarlo al resto del mundo.

Para llegar a un punto en el que pueda crear al margen de las exigencias de 90 millones de personas y para equilibrar la belleza de su *fandom* con la presión que este conlleva, Jennie cuenta que revisa las redes sociales de manera intermitente. "Cuando lanzo algo, cuando tengo nuevos proyectos que comparto con mis *fans*, me gusta estar conectada. Ver sus reacciones a veces es la cosa más dulce del mundo". Pero en momentos como esta primavera, en los que estaba inmersa creando nueva música, prácticamente olvida su teléfono.

Jennie también conecta más consigo misma. "Me estoy haciendo amiga de mi cuerpo. Sin duda hay cosas sobre las que he sido insegura. Tengo una complexión muy *petite* y, al principio, sentía la necesidad de hacer cosas para aparentar ser más alta", confiesa. "Pero estoy aprendiendo a amar mi propio cuerpo y a ver qué funciona mejor. Tengo más confianza en mí misma".

Quien la mantiene con los pies en la tierra, como siempre, es el resto de Blackpink. A pesar de cómo los críticos a menudo enfrentan a las mujeres entre sí, ellas siempre estarán unidas por su experiencia compartida, asegura Jennie. Es algo que agradece: el hecho de seguir apoyándose en ellas incluso mientras cada una

"CRECÍ CON LAS CHICAS. ESTUVIMOS JUNTAS EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES Y EN LOS BUENOS".

TRADUCCIÓN: RAYEN BASILIO.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido, **Ludovic de Saint Sernin.**

forja su propio camino. “Crecí con las chicas, siempre estuvimos juntas, en los momentos difíciles y en los buenos. Nos cuidábamos y nos dábamos consejos mutuamente. Nunca me sentí perdida”.

Cuando Jennie piensa en quién era hace una década y quién es ahora, ve a la misma chica. En todo caso, tan solo es más fuerte y más segura de sí misma, una clásica evolución hacia la madurez para cualquier mujer, sea estrella del pop o no. “En mi mente sigo siendo un espíritu joven y libre en un viaje de autodescubrimiento”, sostiene. “Los últimos 10 años me han enseñado a comunicarme, a aceptar aquellas cosas con las que no me siento cómoda”. Superar todas las dificultades de crecer requirió lo que ella describe como un “instinto de supervivencia”: sabía qué era lo que tenía que hacer y descubrió en tiempo real cómo lograrlo.

“Estoy muy orgullosa de mí misma por haber diseñado esa vida desde una edad temprana”, añade. No sigue a ningún ídolo en específico, pero menciona a un ícono que quiere emular de ahora en adelante. “Rihanna siempre será mi mayor sueño en términos de la influencia que tiene sobre la cultura pop y también sobre la cultura musical y el arte en sí”, revela. “Es una gran inspiración para mí. Encontrar eso para mí misma sería un sueño”. Jennie hace una pausa para recordar que está disponible para más papeles actorales: “Soy bilingüe y actuar en tu segundo idioma te enseña muchísimas cosas. Si alguien busca eso, aquí estoy”.

Mientras tanto, después de que salga el segundo álbum y termine el circuito de festivales, Jennie está lista para, por fin, tener algo de tiempo solo para ser. Ya sueña con recorrer Europa, visitar playas bañadas por el sol y beber Aperol Spritz entre chapuzones en el océano. Tal vez experimente más con la moda (“Ahora es parte de mí”, considera). Tal vez organice una elegante cena para sus amigas (“No tengo tiempo para hacer eso en este momento; me encanta ser la invitada”, ríe). En dicha cena, incluso podría servir tragos hechos por ella misma. “Quiero aprender a hacer ese movimiento con la coctelera y preparar un coctel bonito”, dice. “En este momento soy malísima para eso”.

A decir verdad, tal vez esté bien así. Crear algo que se sienta auténtico, aunque no sea del todo impecable, es algo que también ha estado en su mente, una propuesta que espera que sus *fans* apoyen. Sabe que la estarán observando. Sabe que leerán este artículo y acudirán a los comentarios con sus propias opiniones. “Tengo más control sobre quién está en el estudio y con quién trabajo, pero en definitiva no estoy en un punto en el que quiera hacer que todo sea perfecto. En todo caso, voy en la dirección opuesta, donde puede que suene horrible y no sea perfecta, pero solo intento disfrutar, ser menos seria y ser yo misma. No soy una persona de ‘seamos perfectos’ por ahora. Intento mantener una buena vibra”.

Quizás sea por eso que, después de este verano, Jennie se encontrará, por primera vez en su vida, sin tener los próximos dos o tres años de su tiempo planeados al detalle. El misterio, al menos para ella, resulta emocionante. “Dejo un pequeño espacio en blanco en mi mente para ver si hay algo más que quiera alcanzar”, asegura. “Es muy especial, la incertidumbre. Me da espacio para tan solo pensar. Lo veo como una gran oportunidad. Pero por ahora, le dedico a esto cada minuto y cada segundo”, concluye.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido, **Vivienne Westwood.** Capa, **Adrienne Landau.** Zapatos, **Vivienne Westwood de Amarcord Vintage.** Collar de Alta Joyería, **Chanel.**

Pelo: **Evanie Frausto para Redken**. *Makeup*: **Lee Sol en CO-OP.** *Manicure*: **Mei Kawajiri para Chanel Beauty.** Diseño de *set*: **Milena Gorum en Art Department.** Dirección de movimiento: **Sadie Wilking.**

"ESTOY DEJANDO UN ESPACIO EN BLANCO EN MI MENTE PARA VER SI HAY ALGO MÁS QUE QUIERA ALCANZAR".

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Fracasó el "experimento" de la no monogamia?

Alguna vez considerada la forma más *cool* de llevar una relación, la no monogamia ha entrado oficialmente en su era de mala prensa. ¿Qué pasó?

POR BRIT DAWSON

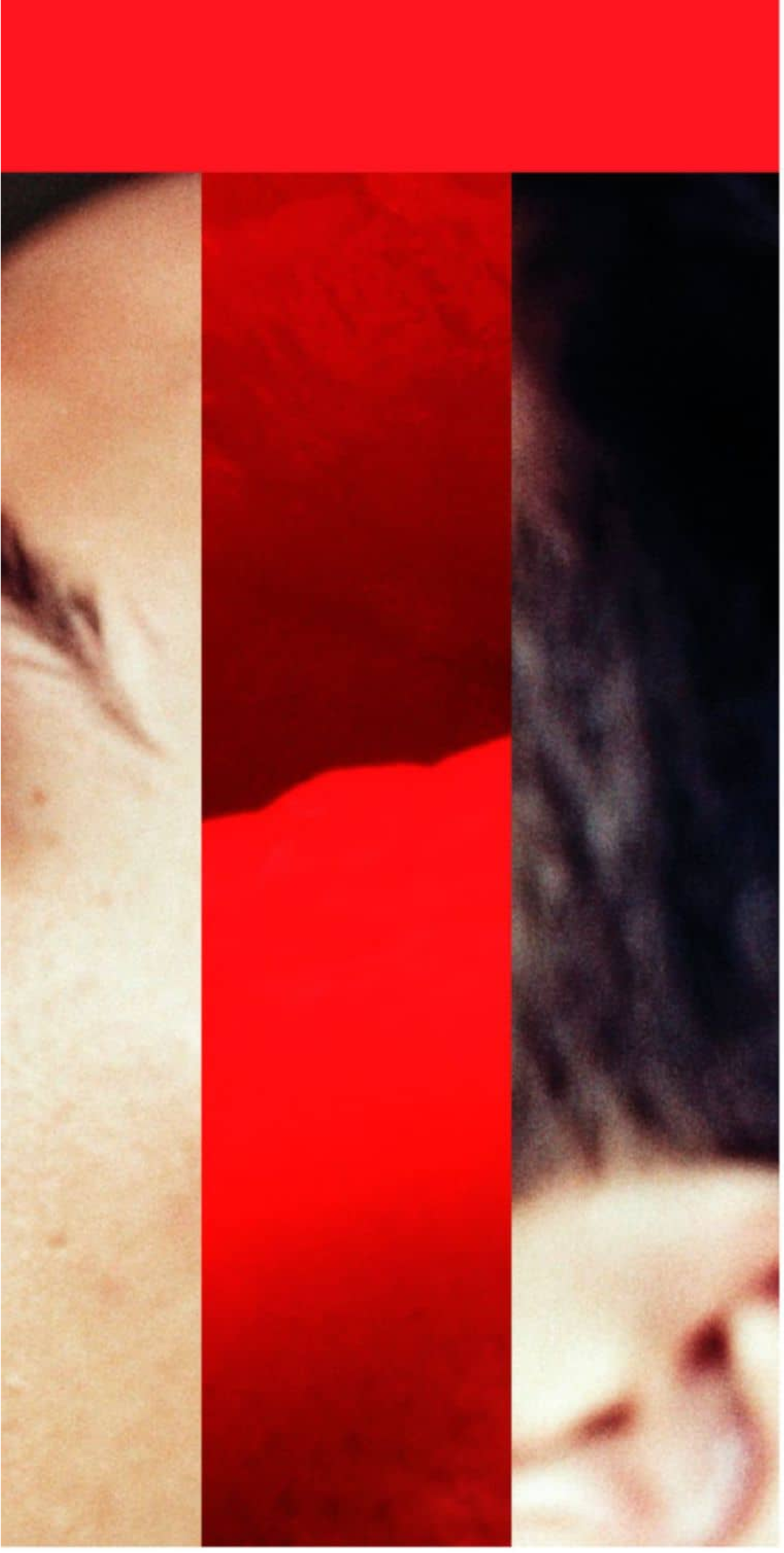
L**a primera condición era decirse** de manera mutua con quién estaban saliendo. La segunda era compartir cuando estuvieran saliendo con alguien más. La tercera —y más sagrada de todas— era que ninguna cita cruzaría el umbral de su hogar compartido. A pesar de estas reglas tan estrictas solo hicieron falta un par de meses de relación para que Bailey*, de 23 años, descubriera que su pareja, Morgan*, había roto todas y cada una de ellas.

Aunque, por su propia naturaleza, una relación abierta implica un grado importante de libertad, Morgan admitió haber ignorado a propósito los límites "para sentir que tenía más libertad de hacer lo que quería". La pareja sigue junta —ahora en una relación monógama— pero la experiencia hizo que Bailey desarrollara una opinión negativa sobre la no monogamia.

"He llegado a creer que la no monogamia atrae a personas evitativas, que las relaciones están llenas de celos y que hay mucha

TRADUCCIÓN: ANDREA REITER.

Revistas.PeruRadio.net.pe



deshonestidad. Es demasiado fácil usar la idea de la no monogamia como una forma de encubrir lo que en realidad es una infidelidad", afirma Bailey.

En los últimos años, la no monogamia ética (*ENM*, por sus siglas en inglés) se ha convertido en el tema del momento en la cultura, las conversaciones en internet y, por supuesto, las citas, con aplicaciones que antes eran consideradas de nicho —como Feeld, dirigida a relaciones no tradicionales— y que ahora son consideradas *mainstream*.

Un estudio internacional de Tinder encontró que el 41% de las personas de entre 18 y 25 años está abierta a explorar relaciones no monógamas y, sin embargo, la no monogamia sigue pareciendo ampliamente mal entendida y, en ocasiones, parece que lo es de manera intencional.

Como anécdota, cada vez más personas como Bailey reportan encuentros con personas que utilizan la *ENM* como un arma, empleándola como una especie de carta para librarse de las consecuencias de un mal comportamiento. El ejemplo más famoso de esto ocurrió el año pasado con el explosivo álbum sobre el divorcio de Lily Allen, *West End Girl*, basado en el relato de Allen sobre su matrimonio abierto con David Harbour, de *Stranger Things*, el cual, según ella, estuvo marcado por constantes infidelidades y mentiras.

Desde entonces ha crecido una reacción cada vez más fuerte contra la no monogamia, en especial entre los jóvenes, quienes por tradición han estado más abiertos a estructuras de relación no habituales que las generaciones mayores.

En Reddit, decenas de personas a finales de su adolescencia, así como entre sus 20 y 30 años, están compartiendo historias de terror relacionadas con la *ENM* en el *subreddit r/monogamy*, mientras que otras buscan reafirmación para su postura contraria a la *ENM* en el *subreddit r/GenZ*. Algunas incluso se describen a sí mismas como "polifóbicas" (un término que también resulta controvertido, ya que algunas personas rechazan la idea de que criticar la no monogamia sea una forma de prejuicio comparable a la homofobia, argumentando en cambio que se trata de una elección de estilo de vida y no de una identidad).

"Hay personas para las que funciona y otras para las que no".

Entonces, después de años de popularidad en auge, ¿acaso entramos a una nueva era de rechazo hacia la no monogamia? Y, ¿es una prueba de que el "experimento" de la no monogamia fracasó o nos revela algo más profundo sobre la manera en que abordamos las relaciones desde un inicio?

Tres son multitud

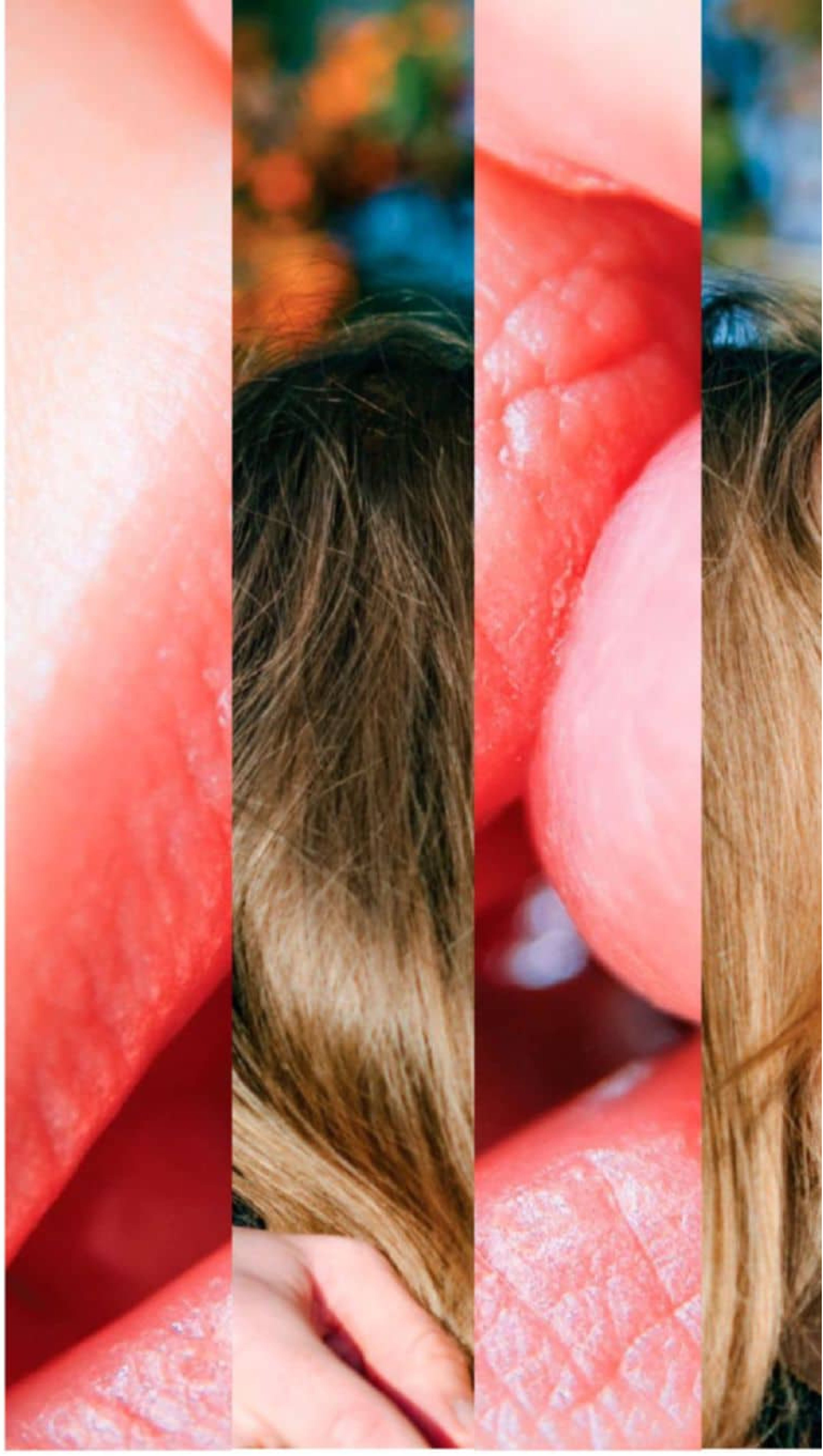
"Gran comunicador, profesional en establecer límites, experto en resolución de conflictos y hábil administrador del tiempo". Si la no monogamia tuviera una descripción de puesto, estas serían las habilidades requeridas.

Hay personas para las que funciona y otras para las que no. Puede funcionar para ti en una relación, pero no en otra. Tal vez sacará a la superficie emociones que no esperas y que quizás no sepas cómo manejar. En pocas palabras: no es un paseo por el parque, según la terapeuta de relaciones Catherine Topham Sly.

Quizás por eso, a pesar de estar tan presente en las conversaciones, la no monogamia aún es menos común en la práctica. En México, un estudio realizado en 2025 por Dive Marketing para Gleeden encontró que el 26% de las personas encuestadas había experimentado una relación abierta, mientras que el 9% había practicado el poliamor. "Incluso en la no monogamia seguimos necesitando sentirnos elegidos de alguna manera significativa: valorados, priorizados y emocionalmente seguros", dice Topham Sly. "La exclusividad puede ofrecer una sensación de seguridad incorporada. Cuando eso no forma parte de la estructura, la consistencia, la confiabilidad y la confianza se vuelven todavía más importantes".

FOTOS: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Topham Sly explica que los rasgos clave de personalidad de quienes encuentran felicidad en la *ENM* son "un fuerte sentido de identidad y la capacidad de tolerar la inseguridad, así como los momentos de comparación". Lo ideal es entrar a la no monogamia cuando ya se alcanzó una sensación de equilibrio en la vida para que, según ella, "tu sentido de identidad, realización personal y autoestima no estén ligados a tu pareja, y para que no sea tu única fuente de apoyo emocional". ¿Y si esos elementos no están presentes? Ahí es cuando las cosas salen mal.

En 2024, Bea*, de 28 años, salió de una relación de una década, de la cual ocho años fueron no monógamos. Después de empezar su relación cuando tenían 16 años, a los 19, la entonces pareja de Bea, Niamh*, le preguntó si podían ser poliamorosas. Durante un tiempo funcionó bien: a Bea nunca le resultó difícil conseguir citas y tener encuentros de una sola noche, pero pronto las cosas comenzaron a desmoronarse. "Me di cuenta de que usaba la validación sexual como una forma de evitar lidiar con mi baja autoestima", recuerda.

"El hecho de que tuviera mucho sexo era una prueba para mí de que debía valer algo. La verdad es que nunca me había sentido más sola. Creo que, en algún nivel, seguí porque inconscientemente quería

"Todavía sigue siendo un tabú salir con varias personas al mismo tiempo".

que una de esas aventuras se enamorara de mí y me salvara de mi relación, que se estaba deteriorando".

Viendo las cosas en retrospectiva, Bea acepta que las cosas no iban bien en la relación y que abrirla pudo ser la forma de Niamh de "quitar algo de presión" a una situación "codependiente". Pero cuando Bea desarrolló una enfermedad crónica, Niamh no estuvo ahí para ella: estaba demasiado ocupada saliendo con otras personas mientras Bea estaba enferma en casa. En lugar de apoyarla, los amigos poliamorosos de la pareja felicitaron a Niamh por "vivir su verdad" durante un momento de estrés.

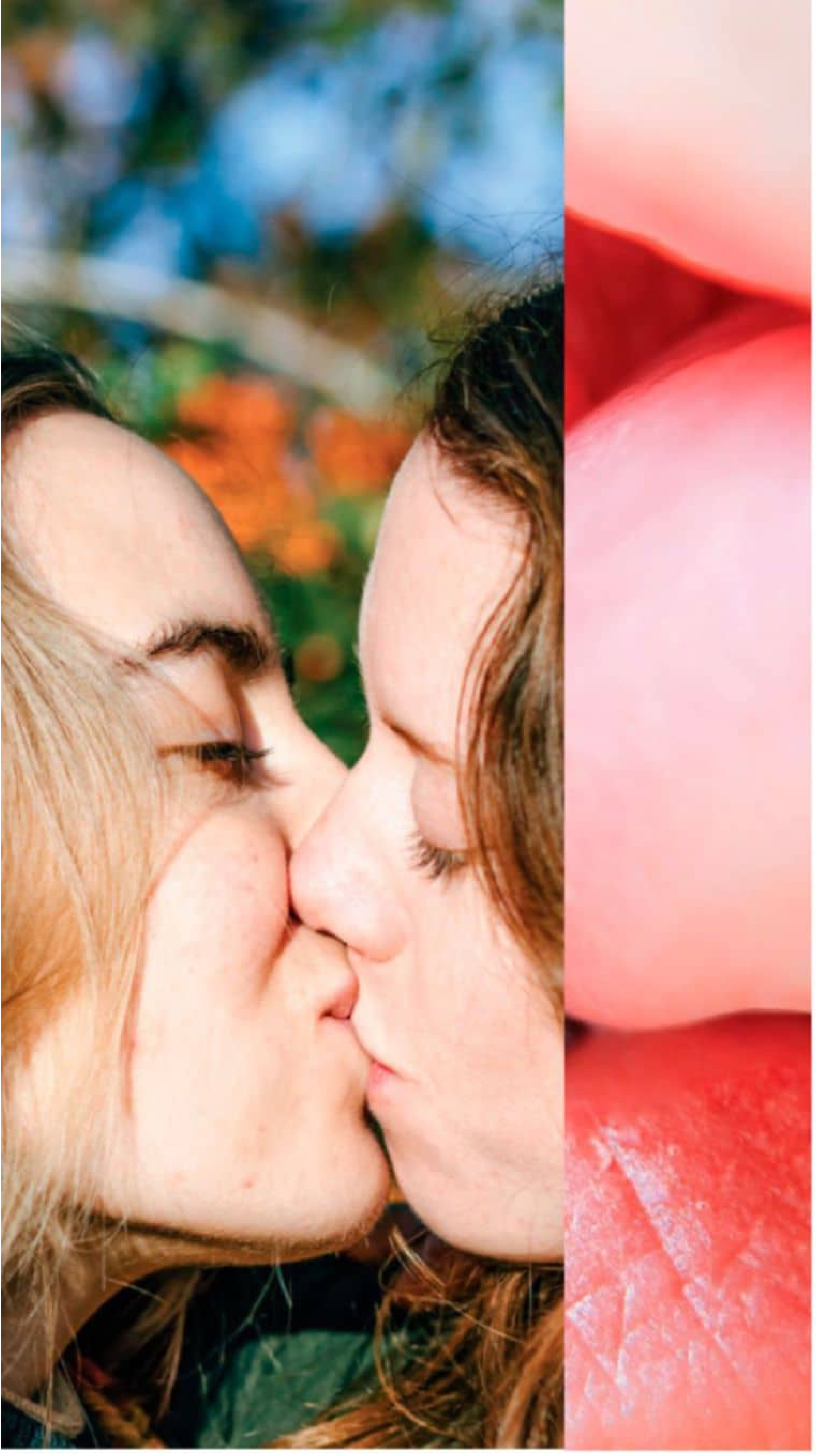
"Sin duda existe una cultura dentro de la comunidad donde se hace sentir a las personas que ni siquiera pueden esperar lo mínimo (de sus parejas)", admite Bea. "Estar confinada en casa durante mis veintes y que mi novia me dijera que practicara la compasión, que esperara menos de ella y que priorizara su felicidad se sintió como el mayor 'que te jodan'".

Esta parece ser una queja común entre muchas personas que antes practicaban la no monogamia. Algunas le contaron a *Cosmopolitan UK* historias de parejas que las descuidaron una vez que tuvieron, como lo expresó una mujer de 33 años, "juguetes nuevos y brillantes con los cuales entretenerse"; otras hablaron de ser manipuladas emocionalmente, incluida una mujer de 37 años quien dice que sus sentimientos eran descartados con regularidad por amigos poliamorosos que le decían que dejara atrás la "sospecha y el miedo", antes de que por fin descubriera que su pareja principal le mentía y actuaba a escondidas. En estos casos, la comunicación y la empatía que se supone definen a la *ENM* parecen haberse arrojado por la ventana en favor del secretismo, el egoísmo y la presión por reprimir los sentimientos. "Es el deterioro de las relaciones. La idea de que deberías acostarte con más personas y esperar menos de ellas", dice Bea. "Es la cultura del *hook-up* disfrazada de lenguaje terapéutico. Hay mucha presión sobre las personas, sobre todo hacia las mujeres en relaciones monógamas, para borrar sus límites con tal de hacer feliz a su pareja".

Lineamientos de la comunidad

Ahí radica la clave de la no monogamia: si ambas personas no entran en el acuerdo de manera voluntaria, e incluso con el mismo entusiasmo, es probable que no funcione. Y aun así, muchas personas sienten que deberían aprovechar la oportunidad si se presenta, ya sea para complacer a sus parejas o a comunidades más amplias. En especial dentro de los círculos LGBTQ+, la monogamia puede verse como un ideal patriarcal que promueve el matrimonio, las casas con cerca blanca y 2 o 4 hijos.

Revistas.PeruRadio.net.pe



El rechazo histórico que la cultura *queer* ha experimentado por parte del status quo hace que una relación convencional con fundas de almohada monogramadas resulte poco atractiva en extremo, pero según Bailey, la otra cara de la moneda es que esto "presenta a quienes practican la monogamia como inferiores, poco informados o cómplices, y eso puede causar con facilidad que alguien se sienta culpable por sus propias preferencias al salir con alguien".

Para muchas personas, sean LGBTQ+ o no, esta presión por romper con lo convencional no coincide con lo que buscan en realidad. De hecho, el *Informe de Citas 2025* de Bumble muestra que la mayoría de las mujeres (59%) desean cada vez más estabilidad, seguridad y tranquilidad emocional en su vida romántica, y aunque por supuesto la no monogamia puede ofrecer todas esas cosas, no siempre es tan sencillo. "La liberación que la no monogamia ofrece a algunas personas puede sentirse superada por el riesgo emocional que implica", considera Topham Sly. "Existe una fuerte narrativa cultural de que la no monogamia es inherentemente más evolucionada o progresista, pero muchas personas que la prueban descubren que los desafíos muy humanos de los celos y la inseguridad en el apego siguen presentes. En un mundo que se siente abrumador, esta reacción en contra podría reflejar un deseo de simplicidad y seguridad emocional".

En México, la monogamia —un constructo social respaldado por el cristianismo— sigue siendo la norma. Y los "valores tradicionales" (que podrían ser en parte responsables de la reacción en contra de la no monogamia), exigen más presión por ser exclusivo que poliamoroso. Además, sigue siendo bastante más tabú salir con varias personas al mismo tiempo; tanto así que muchas personas mantienen sus relaciones *ENM* en secreto por miedo a ser juzgadas. La no monogamia, entonces, lleva estigmatizada mucho tiempo en círculos conservadores e, incluso así, esta negatividad parece filtrarse en la comprensión que más personas tienen de ella. Según los datos de Tinder, "compleja" (28%) y "caótica" (26%) fueron las características más asociadas con la *ENM* entre los solteros británicos de 18 a 25 años. Los mismos datos muestran que las cosas más comunes que los jóvenes han escuchado sobre la *ENM* son que es una forma de infidelidad (18%) y que las parejas solo la practican porque están aburridas o son infelices dentro de su relación (17%).

Pero para muchas parejas sí funciona, y mucho mejor de lo que les funcionaron en el pasado los intentos de mantener relaciones monógamas. Leanne Yau, educadora sobre poliamor conocida como Poly Philia, y quien ha practicado la no monogamia durante 10 años, atribuye a esta estructura de relación haberle dado "flexibilidad y libertad, independencia para explorar (sus) deseos propios y conciencia emocional". Yau cree que esta reacción en contra surge, en gran medida, de que "internet ama sensacionalizarlo todo". "Creo que las personas no monógamas son utilizadas como chivos expiatorios de muchas frustraciones relacionadas con las citas", algo que, según ella, "contribuye a una narrativa ya existente de que las personas poliamorosas son infieles irresponsables que no pueden controlarse y que se aprovecharán de ti, lo cual no es cierto". Para Yau, ser no monógama "la convierte en una mejor persona y mejor pareja".

Para Bea, se trata de empezar las cosas según pretendas continuarlas. "Gran parte del caos entre quienes están a favor y quienes están en contra proviene de personas que utilizan la no monogamia para anunciar poco a poco una ruptura o para no perder acceso a su manta de seguridad emocional mientras se acuestan con personas más atractivas", detalla, aconsejando: "No entres en una relación monógama para después pedir abrirla y, de la misma manera, no le pidas exclusividad a una persona poliamorosa".

No hay duda de que algunas personas abusan de la idea de la no monogamia —y del prestigio cultural que tiene en ciertos círculos— para salirse con la suya cuando se trata de comportamientos inapropiados. También es probable que exista una falta de investigación individual y de comprensión sobre la no monogamia, sobre todo entre personas jóvenes que están experimentando en relaciones incipientes, lo que puede llevarlas a entrar en acuerdos sin estar por completo preparadas para la realidad de lo que implican. Por supuesto, defectos y abusos similares también existen en las relaciones monógamas. No hay una forma infalible de evitar los malos sentimientos y la manipulación; todos tenemos la responsabilidad de tratarnos bien y con respeto. Si alguien está decidido a no hacerlo, encontrará la manera, sin importar la estructura de la relación.

*Los nombres fueron cambiados.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Mi año de celibato voluntario

Creía que el sexo era algo que solo no necesitaba. Resulta que buscaba el placer en los lugares equivocados.

FOTOS: RONA LIANA AHDOUT ▪ STYLING: KAIA CARIOLI ▪ POR ELLA SNYDER

Vestido y *bra*, **No.21.** Lencería, **Araks.** Lentes de sol, **Selima Optique.** Reloj, **Cartier.** Anillo, **Ray Griffiths.**

Durante la prepa, casi todas mis amigas ya estaban teniendo sexo. La verdad, yo nunca me sentí con ganas, pero tampoco creía ser necesariamente asexual. Después de todo, tenía *crushes* masivos tanto con Harry Styles como con Justin Bieber.

Al llegar a la universidad me sentí lista para explorar el sexo de una manera más significativa, pero no tenía ni la más mínima idea de qué me gustaba, qué hacer o siquiera qué era lo que quería en realidad. Mis encuentros iban desde lo incómodo (el típico chico con *whiskey dick*) hasta lo traumático (un *one-night stand* que, según descubrí después, no tenía dónde vivir y solo buscaba un lugar para pasar la noche). Llegó un punto en el que empecé a cuestionarme si quería tener sexo en absoluto.

Luego empecé a salir con Cole*. Él me vió de verdad, entendió mi lucha interna e hizo que el sexo se volviera un diálogo abierto y, por ende, emocionante. Descubrí que, a veces, podría ser algo superdisfrutable, pero cuando Cole y yo terminamos, me aterró la idea de no volver a sentirme lo bastante segura con nadie más como para encontrar placer en el sexo de nuevo.

Mis primeros encuentros después de la ruptura solo confirmaron ese miedo. Terminé otra vez en la cama con hombres que le hacían más mal que bien a mi relación con el sexo: hombres a los que sentía que tenía que convencer de que me desearan solo por ser trans. Después de esas experiencias tomé la decisión de proteger mi paz y practicar el celibato por todo un año. Me enfocaría en mi proceso de sanación y, con el tiempo, me fui sintiendo más fuerte y conectada conmigo misma en todo sentido. Durante todo ese proceso no extrañé ni un poco el sexo.

Pero aunque vivir sin sexo no me costaba trabajo y seguía sin sentirme *horny*, en el fondo sentía que me faltaba algo. Un día toqué el tema de mi baja líbido en terapia y le confesé a mi terapeuta que creía que tal vez era asexual, y que la sola idea me aterraba. "Ya soy trans", le dije, "y de por sí batallo con mi salud mental; no quiero ser asexual también". No podía imaginar sumarme otra etiqueta que gritara que yo era, una vez más, diferente a todo el mundo. Esa plática y la siguiente sesión no llegaron a mucho, así que busqué refugio en mis amigas.

Les pregunté a mis otras *surged dolls* (mujeres trans que también se habían sometido a vaginoplastías) si alguna vez se habían sentido así, pero no se identificaron para nada. La mayoría había sentido deseo con su anatomía biológica y su sensualidad solo se había intensificado en sus cuerpos reafirmados. Para mi sorpresa, fueron mis amigas no trans quienes habían pasado por rachas similares sin sexo. Muchísimas mujeres cis en mi círculo eran célibes por voluntad propia porque tampoco lo disfrutaban. Todas nos habíamos dado cuenta de que, al final, sí deseamos el sexo, aunque no se trata del sexo que habíamos estado teniendo hasta entonces.

Desahogarme sobre mis intentos sexuales fallidos y mis sentimientos de insuficiencia sexual con mis *cisters* terminó siendo, para mi sorpresa, algo que reafirmó muchísimo mi género. Ese anhelo constante por sentir que pertenecía por fin desapareció, solo que no de la manera que esperaba, y con el tiempo volvieron las ganas de tener *dates* y experimentar la intimidad física que viene con ello.

Puse los ojos en un modelo hombre con el que había trabajado de cerca un par de veces y lo invité a salir. Levi* sabía que soy trans, así que nunca tuve la necesidad de salir del clóset con él, pero cuando nos fuimos juntos a casa sentí que de todos modos era necesario tener una plática.

Fue receptivo y tenía muchas ganas de explorar conmigo, asegurándose de que me sintiera vista y a salvo. Sin embargo, incluso con buena comunicación, el momento se sintió un poco incómodo y poco natural (aunque no desagradable), y aún así me fui sintiendo una claridad inmensa. Encontré muchísimo poder en el solo hecho de volver a intentarlo y me sentí orgullosa de mí misma por enfrentar y conquistar mis miedos de tener sexo con alguien nuevo. Me demostré que el sexo con una nueva pareja en definitiva puede ser exploratorio, un diálogo abierto, seguro y disfrutable. Me brindó la seguridad de que podía volver a hacerlo y, lo que es más importante, de que también quería hacerlo.

ELLA SNYDER es modelo, fotógrafa y escritora, y vive en Nueva York. Cuando no está en el *set*, toma clases de actuación de método o escribe una entrada íntima para su Substack, *Esoteric It Girl*.

TRADUCCIÓN: RAYEN BASILIO. *LOS NOMBRES HAN SIDO CAMBIADOS.

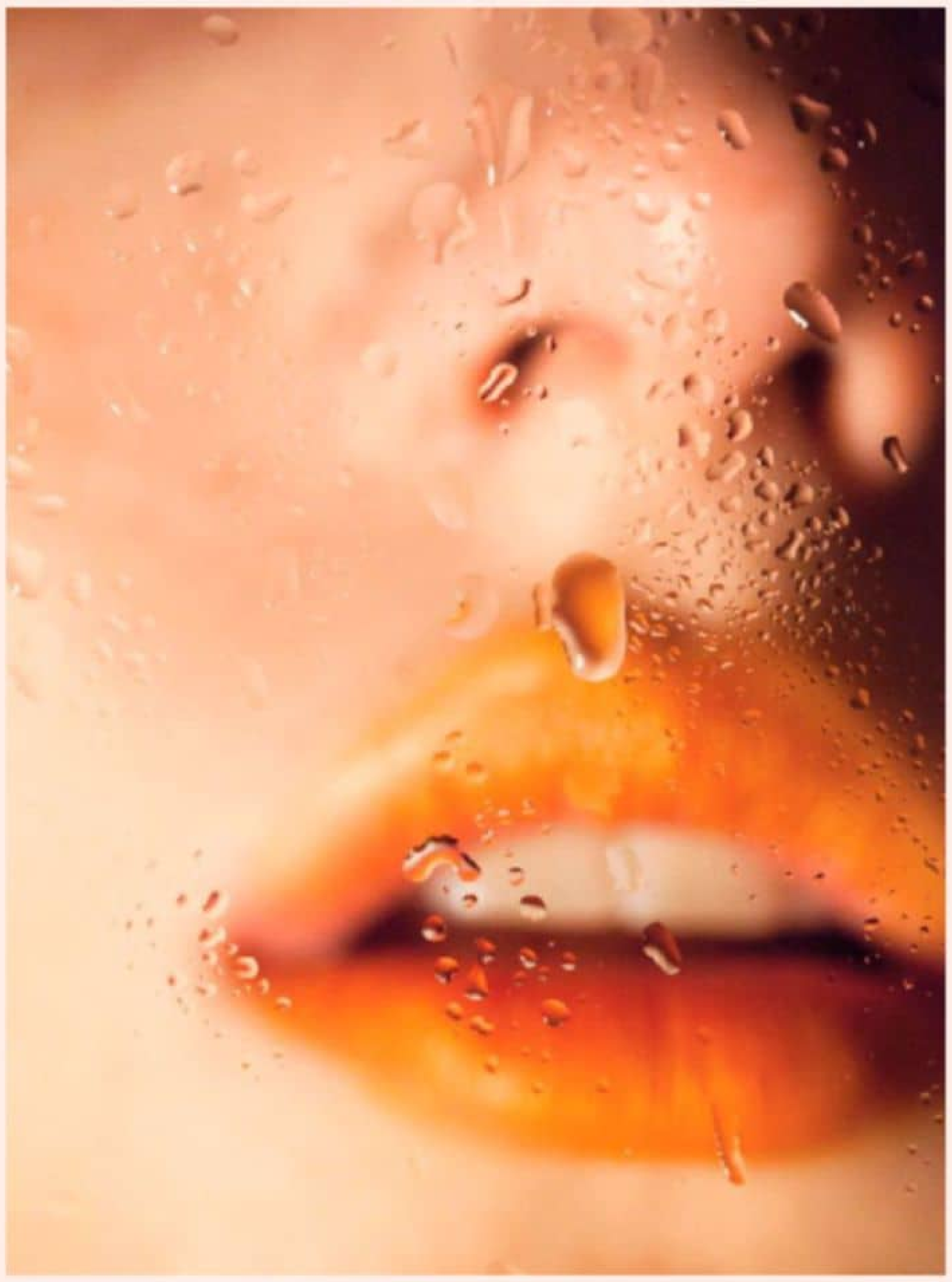
*Nombre modificado.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Disfruta el *afterglow*

La ciencia detrás de esa sensación de calma y bienestar después de un orgasmo y cómo disfrutarla por un rato más.

POR LOIS SHEARING



Imagina esto: es viernes por la noche y estás sola en casa. Terminaste de trabajar y decides que los pendientes de la casa pueden esperar hasta mañana. Enciendes unas velas, pones *Heated Rivalry* y sacas tu succionador de clítoris.

Pero entonces… termina.

Empiezas a pensar que deberías ponerte a doblar la ropa o tan solo agarrar tu celular. En cuestión de segundos pasas del máximo estado de zen a disparar tus niveles de cortisol.

Fuegos artificiales vs. *party poppers*

Pocas cosas se comparan con un gran orgasmo, y con razón. "Un orgasmo es como un espectáculo de fuegos artificiales en tu cerebro", dice la neurocientífica Nicole Vignola. "Es la única actividad que activa todas las partes del cerebro al mismo tiempo". Sin embargo, no todos los orgasmos son iguales. Para lograr un espectáculo digno de Año Nuevo todo está en la preparación: mucho contacto, seguridad emocional y tiempo.

"Un orgasmo es como un espectáculo de fuegos artificiales en tu cerebro".

Para que ese orgasmo pueda mantenerse, lo mismo tiene que ser cierto para lo que sucede después. De lo contrario, afirma Vignola, corres el riesgo de convertir ese épico espectáculo de fuegos artificiales en un simple *party popper*.

Cuando tienes un orgasmo, tu cerebro libera las hormonas del bienestar: oxitocina y dopamina. También apaga temporalmente la corteza orbitofrontal, la parte del cerebro encargada de la toma de decisiones.

Así que, si terminas el espectáculo demasiado pronto al leer un correo estresante, no solo corres el riesgo de tomar decisiones no tan acertadas, sino que también disminuyes el efecto de las hormonas que alivian el estrés y que tanto trabajo te costó liberar.

Además, una advertencia: "El cerebro es una máquina predictiva, así que una vez que empiezas a combinar asociaciones, el cerebro puede comenzar a anticipar esa respuesta de cualquier manera", dice Vignola, lo que significa que, si por lo regular sientes algo después de masturbarte que dispara tus niveles de cortisol (como vergüenza o estrés), tu cerebro podría empezar a pensar que eso es lo que siempre debería suceder.

Prolongar el placer

Jordan Jaziri, psicoterapeuta psicosexual, explica:

"Gran parte de lo que pasa por sexo en vidas tan ocupadas puede ser solo seguir una rutina, buscar un resultado conocido, actuar en lugar de sentir. Un cuerpo que está en ese modo puede tener dificultades para instalarse en un *afterglow* placentero y duradero; puede entrar en una especie de bajón y buscar una salida". En pocas palabras: puede que no estés dándote suficiente tiempo ni espacio mental para estar presente en el placer de verdad.

"La respuesta sexual puede profundizarse cuando la atención permanece en las sensaciones en lugar de desviarse hacia los pensamientos o el desempeño", dice Jaziri. "Cuando notes la urgencia de seguir adelante, haz una pausa, exhala más despacio e identifica tres sensaciones físicas".

También puedes potenciar tu *afterglow* practicando *edging*: llevarte hasta el punto máximo, reducir la estimulación justo antes del clímax y luego retomarla.

Courtney Boyer, educadora en sexo y relaciones, explica que esto activa los circuitos de recompensa de tu cerebro, ya que la dopamina aumenta a medida que te acercas al clímax y disminuye cuando te detienes, intensificando la concentración y generando anticipación.

"Ese ciclo puede intensificar la sensibilidad y la conciencia en tu cuerpo, lo que a menudo conduce a una liberación más intensa y más controlada cuando por fin te dejas llevar".

FOTO: GETTY IMAGES. TRADUCCIÓN: ANDREA REITER.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cocktail party

¿Fiesta en casa? Con estos divertidos tragos te convertirás en la anfitriona perfecta: descubre cómo prepararlos.

FOTOS: MIKE GARTEN
RECETAS: CHRISTINE ALBANO
REALIZACIÓN: LIS ENGELHART

Sangría *"rosé"*
Prepara una sangría con vino rosado seco y agrega trocitos de fresa, maracuyá, mango o moras para darle un toque afrutado. Si quieres un resultado aún más goloso, pon una bola de nieve de frambuesa y decora con hojas de menta o hierbabuena.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cubitos vitaminados

Da un *plus* de sabor a tus cubitos de hielo con rodajas de cítricos, frutos rojos y hierbas como albahaca o menta. La clave es mezclarlos con agua, té helado o limonada, ponerlos en moldes y meterlos en el congelador.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sorbete tricolor

Para elaborar este colorido coctel haz tres granizados: uno con agua de coco, otro con sandía y otro con cualquiera de los licores azules que hay en el mercado. Forma capas en un vaso de tubo, ¡y listo!

Revistas.PeruRadio.net.pe

Melón burbujeante

Melón triturado, azúcar, tomillo y vinagre de arroz son los ingredientes de esta dulce mezcla que puedes utilizar como base para otros cocteles o para un *mocktail*. En este caso, basta con añadir hielo y refresco.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El hotel que no encuentras por casualidad

En una ciudad donde siempre parece haber algo nuevo por descubrir, hallar lugares que de verdad cambian el ritmo no es tan común.

POR ANDREA REITER

Por eso, cuando damos con un espacio que invita a desconectarte por un momento del caos cotidiano, creemos que vale la pena ponerlo en tu lista. Este es uno de esos hallazgos.

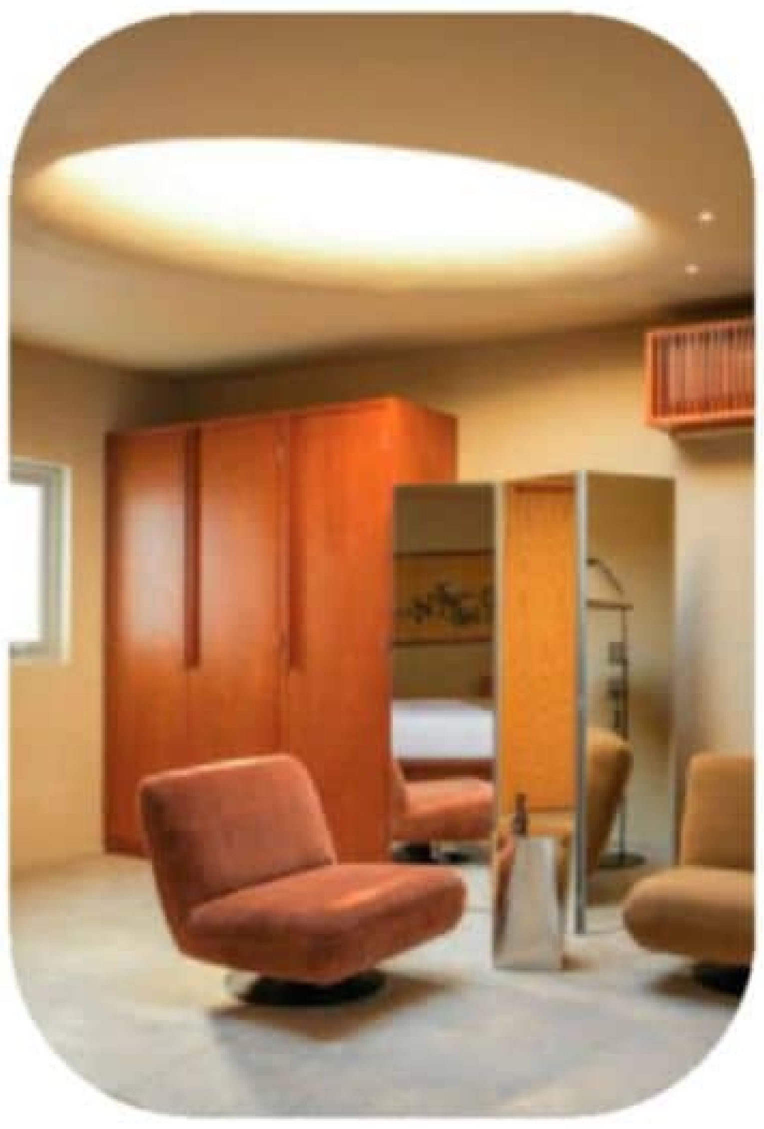
Entre las aperturas de este año en la Ciudad de México llega Hotel Oculto a la colonia Juárez, con una propuesta que apuesta por la discreción, el buen diseño y una forma distinta de vivir la ciudad.

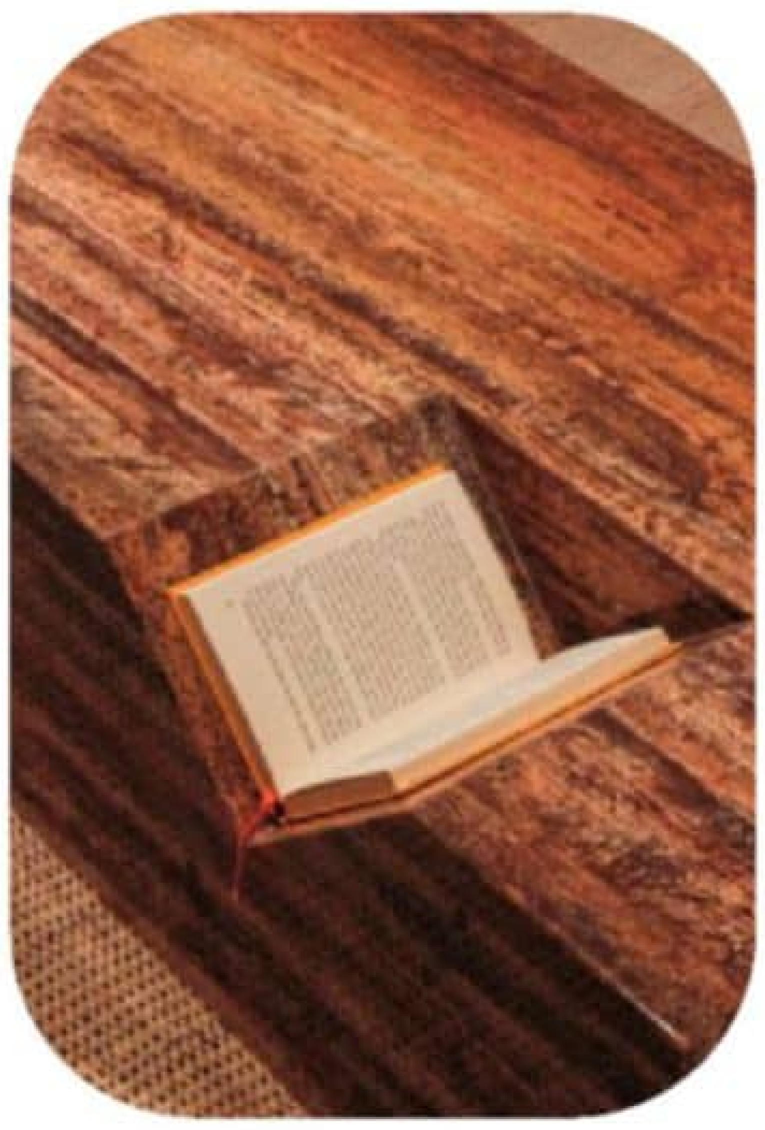
Para llegar hay que atravesar MAX, una barra japonesa ubicada sobre la calle Versalles, y cruzar una puerta secreta que funciona como acceso al hotel. Desde ese primer recorrido queda claro que aquí la llegada también forma parte de la experiencia y anticipa el carácter del proyecto antes de cruzar la puerta.

Desarrollado por Vida Lenta y con diseño de ERAN Interiorismo, este hotel *boutique* de solo 21 habitaciones se pensó para ofrecer una estancia mucho más personal donde la privacidad y la atención al detalle son protagonistas. La arquitectura, la iluminación y la selección de materiales crean espacios contemporáneos que invitan a no perder de vista el diseño.

Su ubicación termina de completar la experiencia. En pleno corazón de la ciudad, el hotel convive con escenas gastronómicas, culturales y creativas superinteresantes, permitiendo descubrir el barrio desde una perspectiva diferente y regresar después a un espacio que transmite tranquilidad.

Más que seguir la idea del lujo tradicional, esta propuesta sugiere una experiencia donde el diseño, la atención personalizada y la privacidad son lo que en realidad terminará por robarte el corazón. Una muestra de que, a veces, las mejores direcciones de la ciudad son las que no buscan llamar la atención a simple vista.





¿Dónde?
***Web*: hoteloculto.com**
IG: @hotelocultomx

FOTOS: CORTESÍA

Revistas.PeruRadio.net.pe

MAYIKA

Todo empieza con una intención.

POR ANDREA REITER

"El amor propio comienza con los pequeños rituales de todos los días".

Hay historias que inician mucho antes de convertirse en una marca. La de Priscilla Pompa, creadora y fundadora de Mayika, arrancó viendo a su abuela preparar remedios naturales con plantas y hierbas como parte de su vida cotidiana. Esa conexión con la naturaleza despertó una curiosidad que, años después, la llevaría a estudiar herbolaria y a construir una marca mexicana que hoy invita a transformar el cuidado de la piel en un ritual consciente y profundo.

"Desde niña veía a mi abuela preparar y utilizar plantas, hierbas y remedios naturales. Siempre observé esa conexión que tenía con la naturaleza", nos comparte Priscila. Ese legado también dio vida al nombre de la marca. "Elegí Mayika porque representa la magia que sucede cuando la naturaleza, el conocimiento y la intención se unen", sobre la palabra inspirada en el adjetivo sánscrito Māyika, asociado con la magia y el poder transformador.

El ritual que nació de una experiencia

Antes de imaginar una marca, Priscilla buscaba una respuesta personal. Durante años probó distintos tratamientos sin encontrar los resultados que esperaba, hasta que comenzó a elaborar sus propios aceites botánicos con ingredientes naturales e infusiones herbales. Poco a poco entendió que el cambio también estaba en ser más consciente de lo que ponía sobre su piel.

Convertirse en mamá de cuatro hijos reforzó esa idea. Entre el ritmo acelerado del día a día descubrió que dedicar unos minutos al autocuidado podía cambiar por completo la forma de vivir esos pequeños momentos. "Nadie te va a cuidar mejor que tú", asegura. Esa frase terminó convirtiéndose en el corazón de la marca y en la filosofía que la resume:

"Convierte tu rutina en un ritual" nos comparte.

El valor de hacer las cosas despacio

Aquí, el tiempo también forma parte de la fórmula. Los aceites permanecen infusionados entre cuatro y seis semanas con hierbas para conservar todas sus propiedades. Después, se combinan con aceites prensados en frío, aceites esenciales y cuarzos seleccionados en específico para cada creación.

"Queremos que, cuando alguien abra un producto, entienda el tiempo, la dedicación y el proceso que hay detrás", añade la fundadora. Su intención es ofrecer una experiencia sensorial: aromas que evocan la tierra, texturas que invitan a bajar el ritmo y pequeños momentos para detenerse, respirar y reconectar.

"Todo a lo que le pones intención, se magnifica", explica Priscila. Por eso, para ella, cuidar la piel nunca ha sido solo una cuestión de belleza, sino una forma de practicar el amor propio todos los días.

Volver a lo esencial

En una industria donde con frecuencia aparecen nuevas tendencias, uno de sus mayores retos ha sido mantenerse fiel a una formulación 100% natural y, al mismo tiempo, cambiar la percepción que existe sobre los aceites botánicos.

Hoy, el propósito sigue siendo el mismo: crecer sin perder la esencia artesanal con la que nació el proyecto y seguir invitando a más personas a reconectar con la naturaleza, porque, como resume Priscilla, "hay que hacer todo con intención".

Si quieres conocer el universo Mayika, su aceite facial de rosas es de los favoritos por sus propiedades regenerativas, y el aceite corporal deja la piel luminosa con un aroma relajante. Nosotras ya estamos obsesionadas.

¿Dónde?
mayika.mx
***Scrolling*:**
@mayika.skincare

FOTOS: FERNANDA MIRABENT.

Revistas.PeruRadio.net.pe

La noche con más *glow*

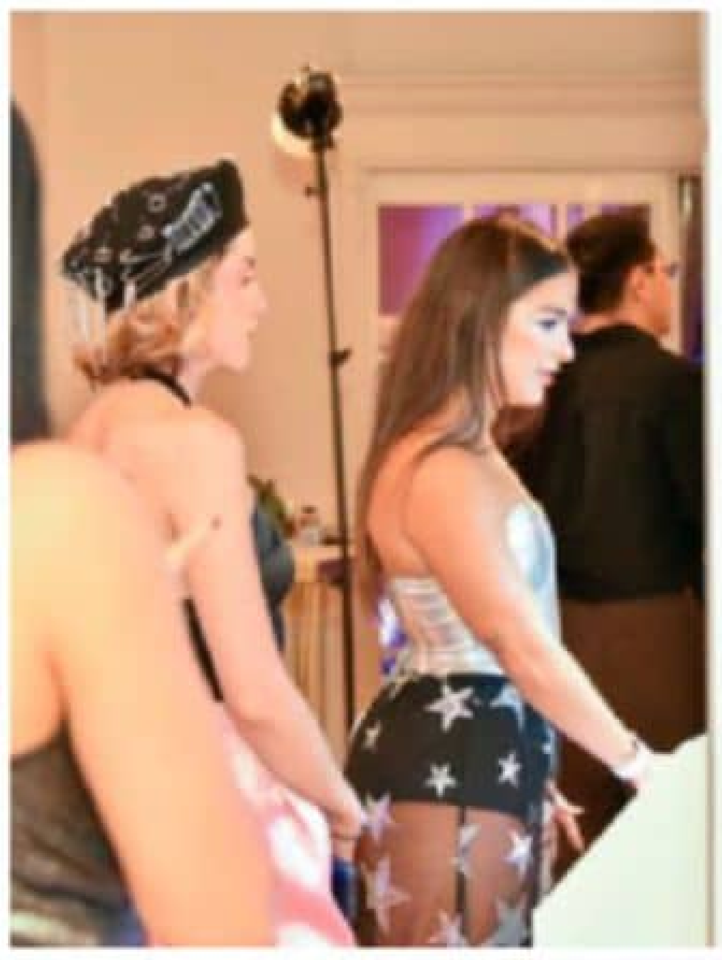
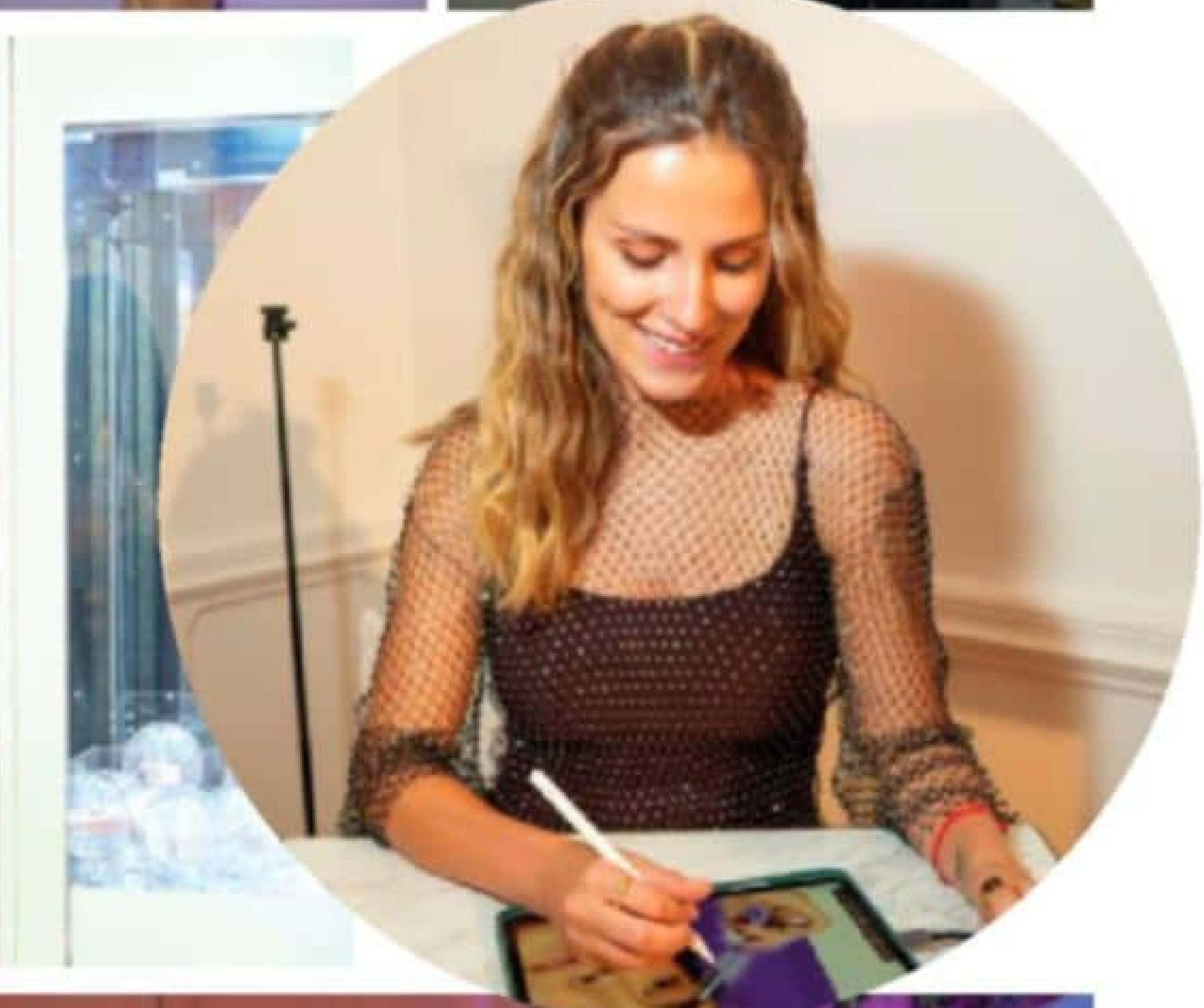
FOTOS: HILDELIZA LOZANO Y MAURICIO LÓPEZ

Revistas.PeruRadio.net.pe

Este año celebramos la segunda edición de nuestros *Glow Awards*, pero es la primera premiación oficial… y no es por presumir, pero fue todo un éxito. Te contamos todos los detalles.

Unos premios que celebran la innovación, calidad y eficacia en los mejores productos de belleza merecían una noche tan brillante como sus ganadores para festejar y reconocerlos. Cada invitada llegó a **Casa Rosa Polanco** vestida con su interpretación de *glow*, haciendo que la noche brillara más en medio de lentejuelas y destellos metálicos.

En un espacio inspirado en una galería de arte, presentamos a los distintos ganadores como si fueran obras de arte en una exposición, en la que destacaron las propuestas ganadoras de patrocinadores como el perfume Confidently You Eau de Parfum de **Mary Kay**, el perfume capilar de **Herbal Essences**, el Duo Pro-Rescue de **Pantene**, el limpiador facial **Línea D-al Natural por San Pablo Farmacia**,la máscara de luz LED CryoGlow **Shark Beauty**, las Novage 20% Vitamin C Facial Capsules de **Oriflame** y el protector solar Silk Hydration Body Glow Mist de **Hawaiian Tropic,** entre otros. Pero también hubo un toque de diversión con la dinámica de garra de **Mar Cosmetics**, donde todas las invitadas probaron su suerte para ganar premios de la marca.

Revistas.PeruRadio.net.pe

En punto de las 8 de la noche, **Fer Jalil**, nuestra *host*, inició la celebración dando la bienvenida a todas e invitando a las presentadoras de las distintas categorías a pasar al escenario para revelar a los 49 ganadores en las subcategorías de ***Makeup***, ***Skincare***, **Perfumes**, **Pelo**, ***Body*** y ***Beauty Tech***. Cada ganador recibió un reconocimiento creado por la artista **Delia González** y, al finalizar la premiación, partimos un espectacular y brillante pastel de **Cuarentena Baking** para conmemorar esta primera edición del evento, que estamos seguras se convertirá en insignia de *Cosmo*.

Pero la noche no terminó ahí, pues fue el momento en que la **DJ Yuliana Dávila** empezó a poner ritmo a la noche para continuar la fiesta; por supuesto que no pudieron faltar los cocteles inspirados en *Cosmo* creados por **Coop Brands** especialmente para esta noche.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Astrocartografía Encuentra tu lugar en el mundo

¿Y si tu sitio ideal ya estuviera escrito en las estrellas? La astrocartografía es justo el mapa astrológico que puede ayudarte a elegir el mejor punto del mundo para vivir, enamorarte o impulsar tu carrera.

POR IKERNE MESTRE

Hay quienes eligen un destino por su clima, las oportunidades laborales o el costo de vida, ¿pero sabías que energéticamente el lugar donde vives influye en cómo se desarrollan distintas áreas de tu vida? ¿O que los sitios a donde viajas pueden activar ciertos rasgos de tu personalidad, potenciar áreas de tu vida o traerte retos importantes?

La astrocartografía, una rama de la astrología que proyecta tu carta natal sobre un mapa del mundo, promete revelar qué ciudades potencian el amor, el éxito profesional, la creatividad o el crecimiento personal. Hablamos con Estefanía Barboza (búscala como @nirvanaandcosmos), una astróloga especialista en astrocartografía, para entender cómo funciona esta herramienta y por qué cada vez más personas la consultan antes de mudarse, viajar o iniciar una nueva etapa en sus vidas.

¿Qué puede decirte tu mapa astrocartográfico de los desafíos?

Funciona como un resumen visual de tu potencial en el mundo. Te marca las coordenadas exactas para impulsar tu carrera, encontrar el amor o vivir una gran transformación personal, pero también te advierte sobre los desafíos. Te muestra esos lugares —como las líneas de Saturno o Quirón— que van a exigirte más paciencia, esfuerzo o donde puede haber mayor fricción. No son destinos prohibidos, aunque el mapa te avisa de antemano que en esos puntos vas a trabajar duro y a enfrentar grandes aprendizajes.

¿Cuál es el significado de las principales líneas planetarias?

Sol: es la línea para brillar; ideal para ganar visibilidad, crecer en confianza y alcanzar metas personales.
Luna: representa la conexión emocional; es donde encontramos sensación de hogar, contención, nutrición y sanación.
Mercurio: rige la comunicación y el intelecto; es una línea excelente para estudiar, enseñar y tener mucho movimiento mental y social.
Venus: es la línea del amor y el disfrute; atrae vínculos armónicos, placer, belleza y gozo estético.
Júpiter: representa la expansión; es una línea de mucha suerte, optimismo y en la que suelen aparecer las grandes oportunidades.

¿Qué es la astrocartografía?

Es una técnica de la astrología desarrollada en la década de 1970 por el astrólogo Jim Lewis. Un "GPS astrológico" que nos permite entender cómo interactúan los planetas de nuestra carta natal con diferentes lugares del mundo.

¿Cómo descubrir tu mapa astrocartográfico?

Todo comienza con un cálculo muy preciso para el que solo necesitas tu fecha, hora y lugar de nacimiento. Con esa información, tu carta natal se proyecta sobre un mapamundi, creando un mapa atravesado por líneas planetarias que muestran qué regiones del mundo activan y potencian distintas áreas de tu vida. Puedes obtenerlo en plataformas como Astro.com o Astro-Seek.com, pero para comprender en realidad qué significa cada una y cómo interactúan entre sí, es fundamental analizar el mapa junto con la carta natal completa, idealmente de la mano de un profesional que pueda integrar toda esa información y ofrecer una lectura con contexto.

¿Qué tipo de preguntas ayuda a responder?

¿A dónde puedo viajar para unas vacaciones placenteras?
¿Cuál es el mejor lugar del mundo para emigrar?
¿Dónde puedo alcanzar un mayor éxito, expandir mi carrera profesional o encontrar contactos influyentes?
¿En qué punto es más favorable encontrar el amor, fortalecer relaciones o formar una familia?
¿Cuál es el mejor destino para hacer un intercambio en el extranjero o enfocarme en mis estudios?

¿Cómo funciona la astrocartografía?

Llevando nuestra carta natal al plano terrestre. Al calcular nuestro mapa astrocartográfico vemos que cada planeta genera sus propias líneas, que atraviesan diferentes continentes, países y ciudades. Es como si la energía de cada planeta quedara "anclada" en lugares específicos de la Tierra.

¿Qué significa vivir o viajar cerca de una línea planetaria?

Que en ese lugar vas a experimentar la energía específica de ese planeta de forma mucho más directa y palpable.

Para que esta energía se active, consideramos un radio de influencia de hasta 500 kilómetros alrededor de la línea. Cuanto más cerca estés de la línea exacta, mayor será su influencia. El tiempo que pases allí también es importante. Lógicamente, si vivimos en esa zona, la energía se va a asentar y se sentirá muchísimo más que en una visita fugaz.

"Sin embargo, la energía planetaria es muy potente y, en mis sesiones personalizadas, he visto casos de consultantes que han hecho viajes de apenas unos días cerca de una línea importante y han sentido sus efectos de manera muy fuerte y transformadora", añade la astróloga.

¿Qué significa si una ciudad tiene varias líneas?

Que se mezclan diferentes energías, por lo que vivirás una experiencia muy intensa en esa ciudad. Los cruces exactos de estas líneas se llaman "*parans*".

Imagínalo como dos planetas encontrándose en una misma esquina. Si son afines, la ciudad se potencia de forma increíble a tu favor, pero si se cruzan energías muy tensas o incompatibles, la combinación puede sentirse muy pesada y, en ese caso, es mejor evitar esa ciudad para vivir o establecerse.

¿Hay líneas buenas y líneas malas?

No hay líneas "malas", sino con propósitos distintos. Existen destinos muy fluidos para disfrutar y crecer como persona y otros más desafiantes que te exigen salir de tu zona de confort, aprender y madurar. No son lugares negativos, pero no se recomiendan si buscas ir de vacaciones a descansar.

Y aquí un secreto: no hace falta viajar físicamente para aprovechar una línea. También podemos activar la energía de un destino muy favorable desde casa conectando con su cultura, estudiando su idioma o relacionándote con personas de ese lugar.

¿Es mejor mudarte o simplemente viajar? ¿Se puede sentir la energía aunque solo vayas de visita?

Todo depende de tu objetivo personal. Si buscas un cambio de vida y tienes la oportunidad de mudarte de forma permanente a una línea que te favorece, ¡hazlo sin dudar! Vivir ahí te permite integrar esa energía a tu rutina diaria y sentirla a largo plazo, pero si solo vas de viaje, en definitiva también la vas a sentir. La energía planetaria es muy potente, por lo que un viaje de vacaciones o de trabajo te dará una especie de "inyección" temporal de esa energía.

¿Vale la pena usar la astrocartografía para tomar decisiones?

¡Sin duda! Pero siempre con consciencia. La astrocartografía no está para condicionarte ni para tomar decisiones por ti: es una herramienta de planificación muy estratégica. Tú llevas el volante y tienes la última palabra sobre tu vida, pero tu mapa te muestra qué ruta es la más favorable para el objetivo que tienes en mente.

FOTOS: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tu horóscopo de septiembre

POR MALÚ VALES

Aries
(21 marzo - 19 abril)

Buen momento para hacer cambios en tu hogar, ya sea limpiar, sacar cosas que ya no usas o necesitas, organizar y redecorar. Esto hará que la energía se reacomode, no solo en tu casa, sino en todas las áreas de tu vida, Aries.

Tauro
(20 abril - 20 mayo)

¡Un mes ideal para buscar alianzas o asociaciones! Aprovecha que vendrán buenas oportunidades de crear algo con alguien más: trabajar en equipo te traerá grandes recompensas, Tauro.

Géminis
(21 mayo - 20 junio)

Este mes te pide que le bajes un poco a tantos proyectos e ideas que tienes y conectes más con tu familia, amigos o pareja. Aprender a balancear estos aspectos de tu vida será muy importante.

Cáncer
(21 junio - 22 julio)

Las relaciones de amor o amistad mejorarán para ti, Cáncer. Solo cuida de no meterte en chismes y comunica y aclara bien con el otro lo que quieres y sientes. La comunicación es la clave para que todo funcione bien.

Leo
(23 julio - 22 agosto)

Enfocarte en tu camino espiritual y de autodescubrimiento será crucial para ti esta temporada, Leo. Eso te ayudará en todos los cambios que vienen para ti y te dará más claridad.

Virgo
(23 agosto - 22 septiembre)

¡Feliz vuelta al sol, Virgo! Tendrás grandes aprendizajes en el amor y podrás ver tus relaciones desde otros ángulos, lo que te será de gran ayuda. Escuchar a otros y sus visiones te ayudará a ver las cosas de manera diferente.

Libra
(23 septiembre - 22 octubre)

La energía de cambios y nuevos comienzos te ayudan a decirle adiós a una parte de ti que ya no te funciona, que ya caducó o que tan solo ya te queda chica. Enfócate en las nuevas oportunidades que se te presentan y pon nuevas metas.

Escorpio
(23 octubre - 21 noviembre)

Tu signo estará activo para conectar aún más con tu intuición: utilízalo junto con tu capacidad analítica y de ir a lo profundo para conectar con la parte de ti que traerá cosas increíbles a esta realidad. También te llegarán ideas y proyectos nuevos, así que mantente abierta.

Sagitario
(22 noviembre - 21 diciembre)

Sal y diviértete, Sagi. Haz cosas que te apasionen y traigan felicidad, es momento de divertirte, de reencontrar lo que te hace reír, conectar con *hobbies* y viajar.

Capricornio
(22 diciembre - 19 enero)

Enfocarte en tu crecimiento tanto laboral como personal será el tema para ti este mes. Cursos, libros y aprendizajes de cualquier tipo te harán ampliar tu visión y poder de expansión.

Acuario
(20 enero - 18 febrero)

Todos los ojos estarán sobre ti, no seas tímida y deja salir tus dones y talentos. Abandonar tu zona segura y de confort será lo que te piden los astros este mes.

Piscis
(19 febrero - 20 marzo)

Puedes estar muy sensible y emocional, pero eso también te trae más intuición... recuerda también sacar todas esas emociones para no ahogarte.

FOTOS: GETTY IMAGES.

***Astrocoach Cosmo* Malú Vales.**
Sus lecturas siempre buscarán ayudarte a evolucionar y hacerte más consciente.

Revistas.PeruRadio.net.pe

WAVYTALK GARNIER

EDICIÓN LIMITADA

WAVYTALK x LISO DIAMANTE

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe